

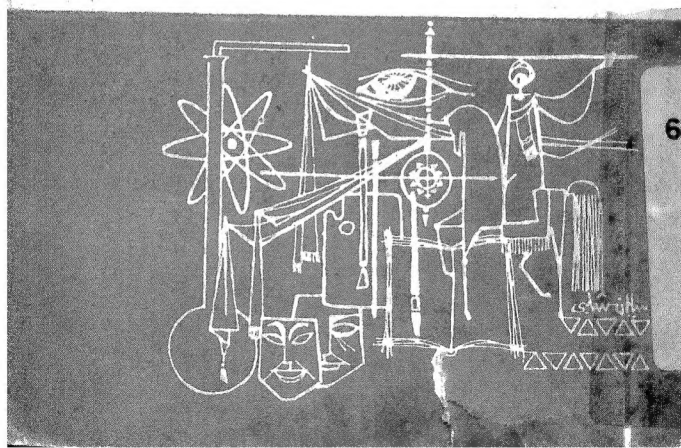
المكتبة
الثقافية

العدد ٢٠٧

الجمعية المصرية العامة للتأليف والنشر
دار الكاتب العربي للطباعة والنشر

الطريق إلى الرقعة

تأليف: فريد حسن



اهداءات ٢٠٠٣

الأستاذ/ يسري محمد فرج

الإسكندرية

لكسبة الثقافية

جامعة حرة

٢٠٧

الطريق إلى الرشاقة

دار
الكاتب العربي
للطباعة والنشر
بالقاهرة

وزارة الثقافة
المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر
دار الكاتب العربي للطباعة والنشر

الإهداء

إليك أنت يا صديقي البدين ... فقد تكون . . .

طفلا أو طفلة ، مراهقا أو مراهقة شابا أو شابة ، رجلا

أو امرأة •

إليك جميعا أهدي كتابي •

فريد حسن



رجل بدین

مقدمة

لم تكن البدانة تحظى باهتمام الناس قبل القرن العشرين وكانت تعد من مظاهر الغنى والجاه والقوة والصحة ودليلا على ثراء الانسان الى ان استرعى انتباه الأطباء أن بعض الامراض تصيب الاشخاص ذوى البدانة أكثر مما تصيب غيرهم . . فتناولوها بالدراسة وأجروا عليها التجارب حتى تأكدوا أنها مرض يجب التخلص منه . ولا نغنى بذلك أن البدانة فى ذاتها مرض . . وانما نقصد مانجره وراءها من سلسلة أمراض طويلة .

وقد زاد الاهتمام بها فى السنوات الأخيرة لازدياد عدد البدنيين بشكل أصبح يعد خطرا على الانتاج والصحة .

وقد لوحظ أن أسباب زيادة الوزن هى الشره والافراط فى الطعام والحمول والكسل وقلة الحركة . . وهذا سببه انعدام الثقافة الغذائية والحركية عند معظم الناس .

ومن أجل ذلك حاولنا هنا أن نوضح علاقة الغذاء والحركة بالبدانة وكيفية انقاص الوزن بطريقة بسيطة وسهلة يستطيع كل انسان ممارستها .

والكثير من الناس يقع فى خطأ ملحوظ . . اذ يظن

أن التخلص من البدانة يعنى عمل « رجييم » لبضعة أيام وممارسة بعض الحركات .. وهذا خطأ كما قلنا .. إذ أن التخلص منها يتطلب ارادة قوية ومعرفة الغذاء المناسب وكميته التى يحتاجها الشخص ، والقيام بحركات حتى يتعود عليها الجسم .. وهذا لا يتم الا بقدر كبير من الصبر والممارسة حتى يتعود الجسم هذه العادات الجديدة .

ونصيحته الى كل بدين بعد قراءة هذا الموضوع ألا يقف مكانه .. بل يبدأ بعزيمة قوية متبعا النظام الذى سنذكره بعد .. وسيحقق النتيجة التى يريجوها .

ظاهرة البدانة

في حياتنا ظاهرة خطيرة اسمها البدانة « السمنة » ،
هذه الظاهرة نستطيع أن نشاهد آثارها في المدينة
وفي القرية وفي كل مكان .. وهي دائما واحدة لا تتغير
وآثارها واحدة ومتاعبها واحدة .

ولكن سمعت الناس يرددون بأن البدانة دليل
الصحة والقوة .. حتى لقد تصوروا أن النحافة مرض
وضعف ، ورغم التقارير الطبية والنصائح المتعددة التي
تؤكد أن البدانة عدو لدود يجب التخلص منه .. فما زال
كثير من الناس يعتقدون أن الصحة هي أن يرهق الإنسان
نفسه بأطنان من اللحم والشحم .

هذا خطأ جسيم يقع فيه الناس .

إن البدانة حمل ثقيل يكلف صاحبه الكثير .. بل
قد يكلفه حياته نفسها في بعض الأحيان .

وخبراء الاقتصاد يقولون :

إن البدنيين يحملون ميزانيتهم الكثير من الناحية
الاقتصادية ، على الأقل : فهم يعيشون حياتهم يأكلون

ويحتاجون الى ميزانية أكثر لتغطية نفقات الغذاء والكساء
• وهم بذلك لا يسيئون الى أنفسهم بل يسيئون الى
المجتمع الذى يرهقونه بمطالبهم وحاجاتهم من الطعام
والشراب •

وبجانب ذلك فليس بخاف أن البدانة تشوه المظهر
الخارجى للجسم وتقيد حركته وتؤدى الى فقدانه للرشاقة
وصعوبة حركته وتشكل خطرا كبيرا على الحالة الصحية ،
فهى تساعد على الاصابة بالذبحة الصدرية والسكتة
القلبية • وبالتالى الى رفع الضغط الدموى ، وتعجل
الاصابة بتصلب الشرايين وكل أمراض الجهاز الهضمى
ومرض السكر • الى آخر هذه القائمة التى لاتنتهى من
الأمراض المرتبطة بالبدانة بشكل أساسى •

♦ **والمرأة العربية** حكايتها مع السمنة طويلة وتدعو
الى الدهشة والتأمل ، فهى تتفنن فى تقديم أنواع مختلفة
من الطعام ظنا منها أن ذلك أقصر الطرق الى قلب زوجها
واحترام الغير لها ، ولقد رأيت مرة وأنا جالس فى حجرة
الطعام بمنزل أحد أصدقائى أن صاحبة الدار تصر على أن
يأكل الجالسون كل ما تقدمه لهم • بل تغضب اذا
اعتذر احدهم عن اجابة رغبتها وأخذ كمية اقل مما تريد
وتفسر ذلك بأن طعامها ليس جيدا فى نظر الضيف وتقسم
بأغلظ الأيمان على الضيوف ليأكلوا كل ما تقدمه لهم ،

حتى ان بعضهم اصابته اغماءة وآخر ذهب الى الطبيب في
اليوم التالي .

♦ وناهيك بالاعياء وما فيها من مأكولات شهية ،
وكم من عائلات استداننت لتشتري كعك العيد وفطائره
وحلواه . . ان حبنا للمظاهر يقودنا الى الاسراف فيما
نظن أنه كرم ، وهو في الواقع تبذير ومرض . .

ان التمسك بهذه المظاهر يكشف عن فراغ في
النفوس وفي العقول وفي القلوب ، ويدل على قصور في
الثقافة الغذائية ، فلو علم الناس ان الصحة والقوة
لا تكتسبان بكثرة الطعام ، وان الغذاء الرخيص لا يقل
عن الغذاء المرتفع الثمن في قيمته الغذائية وأهميته
للجسم ، لامتنعوا عن التمسك بهذه المظاهر التي تؤدي
الى المرض واختاروا ما يناسبهم من الاغذية .

♦ كما أن الانسان اهتم بالشكل قبل الاكل ،
فخسر بذلك جانبا غير ضئيل من العناصر الطبيعية التي
زودت الطبيعة بها غذاءه . لقد كان اجدادنا الأوائل
يعيشون على الفطرة ، كما ارادت لهم الطبيعة ، ياكلون
عندما يجوعون ويقصرون غذاءهم على ألوان متنوعة طازجة
مملوءة بالعناصر الغذائية الجيدة .

ولو رجعنا الى تاريخ الانسان الغذائي منذ الأزل
لوجدنا ان مكونات الغذاء الأساسية كانت للحوم
والفاكهة .

ثم طرأ حدثان هامان أثناء التطور كان لهما عظيم الأثر على غذاء الإنسان .

أولهما : بداية عصر الزراعة منذ ٩٠٠٠ سنة تقريبا وما استتبع ذلك من زراعة الحبوب ، وبذلك دخلت المواد الكربوهيدراتية كمكون أساسي للغذاء منذ ذلك الحين .

وثانيهما : تطور تكنولوجيا الغذاء الحديثة واستحداث العديد من الأطعمة المستساعة الطعم ، وفي جميع هذه الأطعمة لعب السكر دورا أساسيا وكبيرا .

كما أن المدنية الحديثة حملت معها أنواع المغريات والمشهيات والتوابل لفتح الشهية عنوة إذا لزم الأمر ، وعلمتنا المشروبات الروحية ، فكثير تناول أكبر كمية من الطعام حتى لو كان الجسم في غير حاجة إليها ، وثناسينا الحكمة القائلة بأن الإنسان لا يعيش بما يأكل وإنما بما يهضم ، وأن المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء ، أجل لقد تناسى الناس ذلك كله رغم ثقتنا بأن المعدة هي مصدر أكثر ما يصيبنا من أمراض ، وإنها إذا اتخمت تسببت في اضطرابات وأمراض قد تصيب باقي أجزاء الجسم .

♦ **وأهم الآفات التي انتشرت في هذا العصر ..**
آفة البدانة ، وهذه الآفة ناتجة عن جهل الناس بأصول التغذية السليمة ، وإهمالهم لأنفسهم ، وقلة حركتهم .

الوزن الطبيعي :

والبدانة زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي ، واتفق على أن الوزن الطبيعي للانسان يمكن معرفته بعملية حسابية بسيطة ، خاصة بالنسبة للشخص المكتمل النمو ويتم ذلك بطرح مائة من مقدار طوله فيكون الناتج هو وزنه الطبيعي ، فمثلا الوزن الطبيعي للشخص الذي طوله ١٧٠ سم هو ٧٠ ك . ج وقد يتجاوز عن الزيادة أو النقص بمقدار ٢٥ ك . ج .

والنساء كالرجال بالنسبة لهذه القاعدة ، غير أن المرأة ينقص وزنها عن الرجل بمقدار ٢ ك . ج . أما الأطفال فالجدول الآتي ينظم الوزن والطول لهم .

الوزن والطول الطبيعي عند الأطفال

السن من ٦ أشهر الى ١٣ سنة

السن	ذكور		إناث	
	طول سم	وزن ك.ج	طول سم	وزن ك.ج
٦ أشهر	٦٥	٨	٦٥	٧ر٥
سنة	٧٢	١٠	٧٢	٨ر٥
٢	٨٢	١٢	٨٢	١١ر٥
٣	٩٠	١٤	٩٠	١٣ر٥
٤	٩٨	١٦	٩٨	١٥ر٥
٥	١٠٥	١٧	١٠٢	١٦ر٠
٦	١١٢	٢٠	١١٠	١٩ر٠
٧	١١٧	٢٣	١١٧	٢١ر٠
٨	١٢٢	٢٥	١٢٢	٢٤ر٥
٩	١٣٠	٢٧	١٣٠	٢٦ر٥
١٠	١٣٥	٣٠	١٣٥	٢٩ر٠
١١	١٣٧	٣٤	١٣٧	٣٤ر٠
١٢	١٤٢	٣٧	١٤٢	٣٨ر٠
١٣	١٤٧	٤١	١٥٠	٤٢ر٠

وبعد سن ١٣ يبدأ الفرد في الدخول في النسبة التقريبية التي ذكرناها للشخص العادي مع قليل أو زيادة طفيفة سواء في الوزن أو الطول .

ويمكن بقليل من اليقظة معرفة الوزن الطبيعي الذي يتلاءم مع السن والطول بالرجوع الى مقاييس وأوزان الجداول السابق مع عمل المقارنة اللازمة بالنسبة لطوله أو سنه ، والشخص المكتمل النمو تطبق عليه القاعدة الحسابية التي ذكرناها .

♦ وتكون البدانة بسيطة أو متوسطة أو مفرطة :

فإذا كانت الزيادة عن الوزن الطبيعي في حدود ١٠ ك.ج فالبدانة بسيطة .

أما اذا تراوحت بين ١٠ و ٢٠ ك.ج فتكون بدانة متوسطة .

وإذا زادت النسبة عن ذلك فهي مفرطة .

وقد تكون الزيادة في جميع أجزاء الجسم فتكون البدانة عامة ، وقد تكون في جزء معين فتسمى حينئذ بدانة موضعية .

♦ وسبب البدانة اما أن يكون داخليا أو خارجيا ، فالداخلي يرجع الى اختلال في وظيفة الغدد أو الى الوراثة ، وهذا النوع من البدانة نادر الحدوث ، ولا يزيد عن ٢٪ من

مجموع البدنين ، ويحتاج الى علاج طبي بجانب العلاج الطبيعى الذى سنتناوله بالشرح فى موضعه .

والخارجى متنوع ومتعدد ، فقد يرجع الى زيادة كمية الأكل عن حاجة الجسم أو الى قلة الحركة التى تصاحب الترف والحمول أو عدم احتراق المواد الغذائية بالكامل عند مدمنى الخمر مثلا ..

♦ البدانة فى الأطفال :

غذاء الطفل فى الأيام والشهور الاولى له أثر كبير فى تحديد وزنه على مر السنين ، ومعنى ذلك أن الطعام الذى يقدم للطفل فى أول مراحل حياته يؤثر على مركز تنظيم الشهية بالمخ ، ويترتب على ذلك أن يتناول الطفل كمية معينة من الطعام يتعود عليها ، فكثير من الأمهات يربطن بين صحة الطفل وحجمه ووزنه ، فيعتقدن خطأ أن الطفل الكبير الحجم الثقيل الوزن يكون أتم صحة وأقوى جسماً ، وعلى هذا الاعتقاد الخاطىء تجبر الأم طفلها على تناول مقادير من الطعام تفوق حاجته ، فينشأ عن ذلك تعود الطفل على تناول كميات كبيرة من الطعام .

وقبيل يلعب العامل النفسى دوراً كبيراً فى أحداث البدانة عند الطفل ، ففقدان الحنان أو العطف الزائد يصبحان سبباً أحياناً فى لجوء الطفل الى تناول كميات كبيرة من الطعام .

كما أن المدنية الحديثة ساعدت على انتشار البدانة بين الأطفال فالتلفزيون وكثرة ترددهم على دور السنينما جعلهم يجلسون الساعات بدون حركة ، والمواصلات منعتهم من الذهاب الى المدرسة مشيا على الأقدام ، وهناك عامل الوراثة فقد لوحظ أن تأثيرها على الأطفال دون الخامسة عشرة واضح اذا كان كلا الوالدين بدينا .

والعامل البيئي « عادات الأكل العائلية » له أثر



طفل بدين

كبير في احداث البدانة ولكن من الصعب الفصل بين العامل الوراثي والعامل البيئي ، فقد يكون ما نتصوره وراثية راجعا الى عامل الافراط في الطعام عند جميع افراد الأسرة .

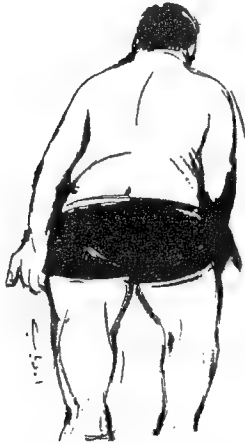
♦ المرأة والبدانة :

ان أكثر من ٩٠٪ من سيداتنا يزيد وزنهن عن الوزن الطبيعي . قد يدون حبهن للأكل وتناولهن كميات كبيرة تفوق حاجة أجسامهن سببا ، كما أن بعد المرأة عن حياة النضال ومقابلة الصعاب جعلها عرضة للبدانة أكثر من الرجل ، ذلك لأن الهدوء والدعة يهيمنان عليها ويجعلانها بمنأى عن الكفاح ، والزواج والحمل والولادة كلها عوامل تؤثر على نشاط القدد التي تؤثر بدورها على وزن المرأة وتجعلها أكثر قابلية للبدانة ، كما أنها عند الحمل والبرضاة تتناول كميات كبيرة من الطعام بحجة أنها تطعم اثنين ، وقد يكون الماء هو السبب ، لأن هناك عددا كبيرا من السيدات البدينات يقبلن على أكل المخللات بكثرة مما يحتم عليهن شرب كميات وفيرة من الماء يحتفظ بها الجسم لكثرة الملح الموجود في هذه الأطعمة .

وقد تضطر المرأة الى البحث عن الأطعمة التي تزيد وزنها ظنا منها أن في هذا ارضاء لزوجها ، فقد يكون من النوع الذي يحب النساء البدينات .

♦ الرجل والبدانة :

تظهر البدانة عند الرجال الذين تقل حركتهم ونشاطهم نتيجة لطبيعة عملهم أو حياة الترف التي يمارسونها . كما أنها تظهر بوضوح عند مدمن الحمر لأنها تقلل من قدرة الجسم على احراق الغذاء وتمثله ، وبعضهم



البدانة المفرطة كما تبدو من الخلف

يلجأ الى الافراط فى الأكل نتيجة لبعض الاضطرابات النفسية .

ويمكن القول بوجه عام ان قلة الثقافة الغذائية وقلة الحركة هما العاملان الأساسيان فى احداث البدانة .

• لماذا يفرط الناس فى الأكل ؟

المسألة قبل كل شئ .مسألة تعود أو روتين ، فالجوع أول احساس يشعر به الطفل ، ولهذا كان الأكل أول لذة يشعر بها من ملذات الحياة . . . وعندما ينمو الطفل ويكبر يصرف لذات أخرى تشارك لذة الأكل ، ولكن بعض الأطفال يظل على لذته الأولى ، وتخدم عنده اللذات الأخرى وتبقى لذة الطعام فقط ، ويصبح مهتما بطعامه متفنا فى إعداد ألوانه ويعطى له الأهمية العظمى فى حياته والمعنى الأول لوجوده ، فينقلب الوضع ، وتصبح القاعدة عنده أن الانسان يعيش ليأكل لا يأكل ليعيش . فالأكل فى هذه الحالة ابتداء بالعادة والروتين وانتهى بغرام يتعلق به فى كبره ، ومن هنا يأتى الافراط فى تناول الطعام ويكثر حتى يصبح زائدا عن حاجة الجسم فتكون البدانة .

كما أن عدم الثقافة الغذائية ومعرفة ما هو الغذاء الكامل والاعتقاد الخاطيء بأن الأغذية الدسمة المرتفعة الثمن تؤدى الى الصحة والسعادة ، يكون سببا لاقبال الناس على لأفراط فى الغذاء الدسم .

متاعب البدانة :

♦ متاعب البدانة كثيرة .. أهمها بطبيعة الحال قصر العمر ، فقد ثبت من احصائيات شركات التأمين في العالم ، أن الفرد ذا الوزن الطبيعي يعيش مدة أطول من زميله البدين .

والبدين معرض للاصابة بأمراض الجهاز الهضمي التي يتسبب عنها اضطرابات قد تصيب باقي أجزاء الجسم .. فالافراط في أكل الدهون بدون حساب يزيد مادة الكولسترول في الدم وترسيب هذه المادة على جدران الشرايين يؤدي الى تصلبها ، وبالتالي الى رفع الضغط الدموي .

وهو مهدد بسبب الاكثار من الدهون بالاصابة بمرض الذبحة الصدرية والسكتة القلبية ، والافراط في الأكل عموما يؤدي الى الاصابة بالسكر والزلال في البول والتهابات المفاصل ... الخ .

كما أن البدانة تسبب عدم انتظام حركات التنفس ، فيشعر البدين بالتعب سريعا وعدم القدرة على بذل المجهود .

وحركات البدين بطيئة ومحددة ، وتلبيته ضعيفة وقوة احتماله قليلة وعضلاته مترهلة ذات قوة تشغيل محدودة وضعيفة .

ولما كان جسم البدين ضخما . . وزيادة الحجم معناها
زيادة عدد الخلايا فإن قلب البدين يقوم بجهد مضاعف لكي
يدفع الدم الى هذه الخلايا ، وكلما زادت درجة البدانة ،
زاد العبء الواقع على القلب ، وذلك يؤدي الى عدم انتظام
الدورة الدموية وضعفها .

وهناك متاعب نفسية لا حصر لها يتعرض لها البدين
أهمها السخرية التي تؤثر عليه وتشعره بالعجز ، كما أن
المظهر العام يؤثر كثيرا في هذه الناحية ، مما يؤثر على
نفسيته ويقلقه .

ونظرة واحدة الى المرأة تستطيع المرأة البدينة من
خلالها ، معرفة مدى أضرار البدانة وخطورتها . . هناك في
أول الأمر مشكلة الشكل ، فالمرأة البدينة تظهر عيوب
جسمها واضحة ، ومهما بذلت من مجهود لاختفائها تظل
ظاهرة مما يشعرها بالحجل عندما تلتقي بالناس . كذلك
فالوجه البدين لا يمكن أن يبدو جميلا حتى ولو كانت
تقاطيعه منسقة .

والعقم منتشر في النساء البدينات بنسبة كبيرة كما
أنهن يتعرضن لمضاعفات في حالة الحمل ، وفي العادة يلدن
أطفالا أضعف صحة .

وهذه متاعب خاصة بالمرأة يضاف اليها المتاعب التي
يتعرض لها الرجل البدين .

و خلاصة القول: ان البدانة تفسد حياة البدن العقلية
فتجعله خاملا وتشوه حياته العاطفية بما يشعر به من خجل
وانطواء فتسلبه سعادته الروحية . . هذا كله فى مقابل
لذة الطعام ، وحياة الكسل التى يركن اليها .

هذه هى بعض جوانب الحقيقة المؤسفة التى يتعرض
لها أصحاب البدانة . . . ولكن هناك جانب متفائل منها . .
هو ان البدانة يمكن الانتصار عليها والتخلص من جميع
متاعبها .

♦ هل أنت بدين ؟

ان البدن فى الغالب لم يولد هكذا . . وانما جاءت
بدانته نتيجة للأسباب التى أوضحناها . . وأمثال هذا
الشخص كثيرون . . وقد تكون واحدا منهم ذات يوم . .
ماذا ستفعل ؟ هل تقف مكتوف اليدين ؟ أم ؟؟

لقد تبين لى من خلال تجاربى وحياتى العملية أن
الناس نوعان . . سواء بالنسبة للبدانة أو لغيرها من
المشاكل التى تحتاج الى حل . . منهم من يقول كان غيرى
أشطر ويعتقد أن البدانة قدر محتوم لا يمكن التخلص
منه ويرضى بحالته التى تزداد سوءا يوما بعد يوم . فإذا
كنت من هذا النوع فلا خير ولا أمل فى نقصان وزنك .
وفريق آخر يقول بعد أن يتبين صحة ما نقول ويعرف أن
البدانة مرض يجر وراءه أمراضا أخرى . . يقول لا تبعن

هذا النظام ولأتخلصن من البدانة... فليس هناك مستحيل
... ونحن نوجه كلامنا ونصائحنا لأمثل هذا الشخص
العاقل ، ونطلب من الشخص المتردد الوافى فى مكانه
كانه يشاهد مشكلة لا تعنيه ولا يمكن حلها أن يحاول مرة
وأخرى بعزيمة قوية وتصميم أكيد وسوف يرى أن المسألة
فى النهاية لم تكن تتطلب الا هذه الارادة القوية حتى تصبح
الحياة سهلة يمكن الاستمتاع بها .

ولقد رأيت كثيرين من أصحاب الأوزان الثقيلة أتبع
لهم بعد فترة قصيرة أن تصبح أجسامهم معتدلة طبيعياً
الوزن وذلك بفضل ارادتهم القوية وتصميمهم على الاحتفاظ
بالصحة ونرى أن الانسان الذى يرغب فى الاحتفاظ
بجسمه معتدلاً ووزنه طبيعياً أو من يريد التخلص من
البدانة يجب أن تتوفر لديه الرغبة الصادقة التى يسعى
الى تحقيقها على أن يكون هذا السعى بالطريق الطبيعى
وبالحكمة والهدوء ، فالعزم والتصميم هما صاحبا الفضل
الأكبر فى النجاح ، وعلى من يريد التخلص من بدانته أو
الاحتفاظ بقوامه رشيقاً أن يرتب أموره بثقة واعتقاد كامل
بأن البدانة ضرر يجب الحذر منه .

وألفت النظر الى أن البدانة لا تنتهى بين يوم وليلة ،
فهى تحتاج الى نظام متواصل كما سنبين فيما بعد ؛ يتطلب
وقتنا كافياً ، فلا تقلق أو تتعجل الأمور حتى لا تئأس وتقف
فى منتصف الطريق .

كما أن الاقناع والايحاء الذاتى لهما أثر كبير فى طريقة العلاج ، لذلك كانت الذاتية فى العلاج هى الأصل ، فالفرد الذى يريد أن يتجنب البدانة يلجأ الى الوقاية أصلا من أسبابها ويتدارك ما يظهر من أعراضها الأولى أو البسيطة قبل أن تتعقد وتستفحل ويصبح علاجها أمرا صعبا عسيرا •

والعلاج من البدانة فى جوهره ليس كالطلب الجسمى الذى يتوقف بدرجة كبيرة على تعاطى العقاقير فيتم الشفاء بواسطة التأثير والتفاعل الكيماوى •• وإنما هو اتباع نصائح معينة مع عزيمة قوية وحرمان من لذة مستمرة وتقييد حرية تعود عليها البدن •

والانسان بطبعه ضعيف أمام اتباع نظام معين والقيام بعادات جديدة لم تكن فى طبيعته ، بمعنى أن هناك مقاومة دائمة ضد أى تغير جديد ، لذلك كان الاقناع مهما بالدرجة الأولى مع متابعة التوجيه والارشاد حتى نهاية الطريق •

ولا يترك البدن يتوقف عن النظام للتخلص من البدانة حتى لا يعود من جديد كما كان ويصبح ما فعله كان لم يكن •

وبعض الناس يتصورون ان البدانة تعالج برجيم لبضعة أيام •• ثم تزول •• وهذا تصور خاطئ •• بل

هى تحتاج الى طريق طويل من الاستمرار والثبات لنظام معين فى التغذية والحركة •

وحتى لا يئأس البدين فينقطع عن متابعة هذا النظام ويرجع الى حالته الأولى تاركا نفسه لعودة أقسى من البداية ، يجب أن تكون ارادته قوية لأنها أكثر العوامل تأثيرا فى العلاج ، وكلما كانت قوية نحو تحقيق الهدف ، كان العلاج سريعا وفعالا ، وكثيرا ما يكون ضعف الارادة راجعا الى نقص فى الاعتقاد أو الى فساد الطبع الناتج عن سوء النظام والتعود عليه أو التفكك فى الشخصية وفى هذه الأحوال كلها يكون ضعف الارادة عقبة فى سبيل العلاج •

والواقع أنه قبل أن يبدأ البدين فى انقاص وزنه لابد من تقوية ارادته حتى ينجح ، لذلك كان دور الآباء مهما لعلاج بدانة أطفالهم ، وذلك عن طريق الإيحاء الذى يزيد من قوة ارادتهم ويجعلهم يقبلون على اتباع نظام معين فى الأكل أو القيام بنشاط خاص لا يحسون بأنه مفروض عليهم فيؤدى الى النتيجة المطلوبة وهى انقاص وزنهم •

♦ ويكون من العجيب بعد هذا أن يسأل البدين لماذا أفشل ما دمت أسير على نظام معين فى الأكل والحركة ؟

لابد أن هناك خطأ ما .. سواء فى النظام أو فى

الطريقة ، فكل بدين يحتاج فى العلاج الى طريقة خاصة
تناسب مع سنه ومقدرته والمجهود الذى يقوم به .

♦ وقد تبين لى من خلال خبرتى أن بعض ذوى
البدانة يتعجل التخلص منها فيلجأ الى «رجيم» قاس .

ونرى أن اللجوء الى هذا يؤدى الى الاضرار بالجسم ،
وحرمانه من عناصر التغذية التى هو فى أشد الحاجة اليها ،
وقد يؤدى «الرجيم» القاسى الى سرعة انقاص الوزن نتيجة
لزوال الدهون التى فى الجسم ، فيؤثر ذلك على بعض
أعضاء الجسم الداخلية كالكبد والمعدة والكليتين ... الخ
وهذا قد يسبب سقوط هذه الأعضاء من مكانها
الطبيعى .

ورغم ما فى تعجل انقاص الوزن بسرعة من أخطار ،
فالعريب فى الأمر أن الكثيرين يصرون عليه ، وهذا
خطأ .. لأن العبرة ليست فى انقاص الوزن بقدر ما هى
فى الحفاظ على هذا الوزن الجديد .

فالمعروف أن « الرجيم » القاسى يكون عقبة فى معظم
الأحيان اذ يصعب أن يستمر عليه البدين لمدة طويلة ، فى
حين أن « الرجيم » المعقول يمكن أن يستمر مدة أطول ويأتى
بنتائج أفضل مما لو كان الشخص يتبع «رجيما» قاسيا
لا يتحمله فيتعب وينقطع عنه وتعود اليه البدانة مرة
ثانية .

ولقد لا حظت أن بعض ذوى البدانة لا ينقص وزنهم رغم اتباعهم لنظام كامل فى التغذية والحركة ، وذلك بسبب شراحتهم فى شرب كميات كبيرة من الماء ، وعلاج هذه الحالة أبسط من غيرها ، اذ انه يتوقف على تحديد كمية الماء المفروض شربها فى اليوم بخمسة أكواب يدخل فيها الشاي والقهوة والمياه الغازية والابتعاد عن كل أنواع الطعام والمخللات التى تسبب العطش وشرب الماء ، واحتفاظ الجسم بالماء نظرا لزيادة الملح الموجود فى هذه الاطعمة . ويجب أن يفهم كل بدين أن المسألة ليست مسألة مباراة فى الرشاقة وجمال القوام ، بل هى فى الواقع مسألة سعادة أو شقاء شباب أو شيخوخة . . . حياة أو موت . . والسير على رجيم معقول وحركة لا تسبب لك اجهادا خير لك من أن تحاول انقاص الوزن فى مدة وجيزة « برجيم » قاس أو بمجهود يفوق قدرتك ، أو بتناول العقاقير .

وينجب على البدين أن يصارح نفسه أولا ويقارن بينه وبين غيره فى مثل سنه وعمله ليرى : هل ما يأكله هو الكمية التى يحتاجها الجسم بالفعل ، والحركة التى يقوم بها . . سواء فى العمل أو النشاط هى الحركة الطبيعية للشخص العادى ؟ ، وبفضل هذه المقارنة يمكن للشخص أن يصل الى حل ونواتج حسنة .

♦ ومن الغريب فى الامر أننى لا حظت خطأ مشتركا

بالنسبة الى جميع البدينين الذين التقيت بهم . . هذا الخطأ هو انعدام الثقافة الغذائية أو نقصها ، فهم لا يعرفون ما هو الغذاء الكامل وكيف يختارونه ومقدار الغذاء الذي يحتاجون اليه ، بل متهم من يعتقد خطأ أن أهمية الغذاء ليست بالضرورة التي يجب أن يهتم بها الانسان ، وهناك أشياء كثيرة أهم من ذلك . بل كثيرا ما سمعت بعضهم يتفوه بهذه العبارة « الأكل مش مهم عندي » .

والحقيقة أن مثل هؤلاء يضررون أنفسهم ويلقون بها الى التهلكة لأن الغذاء ضرورى وحيوى ولولاه لانعدمت الحركة والتفكير وأصيب الشخص بأمراض تؤدى فى النهاية الى وفاته .

فالثقافة الغذائية لازمة ليست للبدين فقط وانما لكل انسان ، وسأتناولها بشيء من التفصيل البسيط ، فموضوعنا ليس هو التغذية ، بل علاقة التغذية بالبدانة .

وكما قلت سابقا ان الانسان طيبب نفسه ، ولا بد له من الاقتناع ، ومن نظام خاص فى التغذية حتى يحافظ على قوامه وينجو من البدانة ، أو ليتخلص منها ، ويتعد عن شر أمراضها . فلا بد له من معرفة شاملة للغذاء الذى يلعب دورا كبيرا فى احداث البدانة .

الثقافة الغذائية

جسم الانسان كالمعمل الكيماوى يتناول الطعام عن طريق نفم ويهضمه ويحوله الى مواد سائلة ذائبة ينتفع الجسم بها .

والهضم فى حد ذاته ليس عملية سهلة ، فهو ذو ثلاثة جوانب ، أو ثلاث صور : جانب آلى يتم به طحن الأغذية وتحويلها الى جزئيات صغيرة حتى تؤثر عليها جيدا عصارات الهضم المختلفة ، وجانب كيميائى ، وهو يتطلب عدة تفاعلات كيميائية دقيقة لتحليل الطعام وهضمه ، ثم تمثيله وامتصاصه وجانب ثالث هام تقوم به الأعصاب فتشرف على عملية الهضم وتنظيم افرازات الغدد .

والانسان يتناول الغذاء لكى يعيش ، فالصغير محتاج الى الطعام لينمو ويكبر ، هذا النمو ما هو الا خلايا جديدة تضاف الى الخلايا القديمة والكبير يعوض عما يندثر من خلاياه أو يتلف منها بخلايا جديدة مستمدة من الغذاء .

والطعام يمد الجسم بالحرارة الضرورية له ، والطاقة اللازمة حتى يستطيع أن يعمل ويتحرك ويجدد من نشاطه وحيوية أعضائه الداخلية . كما يلعب دورا هاما فى وقايته من الأمراض .

هذه هي أهم وظائف الغذاء .

♦ ولكن هل كل غذاء يتناوله الجسم يؤدي هذه الوظائف مجتمعة ؟ بالطبع لا . . فلابد أن يكون الطعام متنوعا يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية التي يتרכب منها الجسم .

فجسم الانسان يتكون من المواد الآتية بهذه النسب تقريبا :

ماء	٦١.٥%
أملاح	٥.٥%
بروتين	١٧.٥%
سكر ونشويات	١.٠%
دهن	١٥.٤%

لذلك يجب أن تظل هذه النسبة بدون تغيير ، سواء بالزيادة أو النقص ولبناء هذه المواد في الجسم بنسبها المذكورة لابد أن يحتوى الغذاء اليومي على هذه العناصر المختلفة .

أما من حيث كمية الغذاء التي يحتاج اليها الفرد فهذا راجع الى عدة اعتبارات منها السن والمجهود الذي يبذله الشخص وطبيعة الجو الذي يعيش فيه .

عناصر الغلة الأساسية :

- ١ - المواد البروتينية .
- ٢ - المواد الكربوهيدراتية : النشوية والسكرية .
- ٣ - المواد الدهنية .
- ٤ - الأملاح المعدنية .
- ٥ - الفيتامينات .
- ٦ - الماء .

♦ **المواد البروتينية** يأخذها الجسم ليكون منها خلاياه وأعضائه (مادة بنائية للجسم) وحاجة الفرد من البروتين تتوقف على وزن جسمه ، فإذا كان الجسم يزن ٧٠ ك . ج فيحتاج الى ٧٠ جراما يوميا ، هذا بالنسبة للشخص العادى ، أما اذا كان الفرد يقوم بمجهود عضلى أو عقلى كبير ، فان الشخص هنا يحتاج الى كميات أكبر من الشخص العادى لا تقل عن ١٠٠ جرام يوميا ، والطفل يحتاج الى كمية كبيرة من البروتين لأنه فى مرحلة نمو دائمة ، فكل كيلوجرام من وزنه يحتاج الى ٣ جرامات من البروتين ، وكذلك يحتاج الشباب فى دور المراهقة الى أقل من هذه النسبة بقليل الى أن يكتمل نموه .

والبروتين ضرورى لكل انسان فى مراحل العمر المختلفة ، لأن مواد بناء أجسامنا ليست ثابتة ، بل دائمة

النمو والتجدد ، ففي كل يوم يزول من أجسامنا عدد من الخلايا التي هربت ويحل غيرها مكانها في عملية تجديد دائمة .

والمواد البروتينية ليس لها تأثير في البدانة ،
وسنفصل ذلك فيما بعد :

هذه المواد في آخر مراحل الهضم تتحول الى أحماض أمينية ، هذه الأحماض تستغل أساسا في بناء الجسم وفي الاحتراق الذي يعطينا سعرات حرارية ، أما الزائد عن حاجة الجسم فيخرج مع البول على هيئة بولينا . للبروتينات مصدران : حيواني ويوجد في اللحوم والكبد والكلبي والأسماك والبيض والجبن ، ونباتي ويوجد في الفول والعدس واللوبيا والفاصوليا الجافة .

♦ والجسم أشبه بمحرك السيارة ، فهو في حاجة الى مواد الوقود التي يحرقها في عمليات نشاطه المختلفة ، والطعام هو الوقود الذي يحرق لانتاج الطاقة التي تستخدم في عمليات نشاطه المختلفة . هذه الطاقة أساسية ولازمة لأنها فضلا عن أنها هي المصدر للحركة فهي تعطينا الدفء وتحفظ حرارة الجسم العادية ٣٧° وتحافظ على حيوية وعمل أعضائه الداخلية .

يحصل الجسم على أكبر جانب من هذه الطاقة الحرارية

من المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) وكذلك
من المواد الدهنية .

فالمواد الكربوهيدراتية (انسكرية والنشوية) ..
أهم مصدر للطاقة التي يعتمد عليها الجسم أولا ، ولقد
عرفت المواد السكرية في صورتها الطبيعية في عسل
النحل ، وأهم مصدر لها قصب السكر ، العسل الأسود .
المفاكهة والسكريات لا تحتاج الى هضم معقد .

أما المواد النشوية ، فانها تتحول بعد هضمها الى
سكريات ، وأهم مصدر لها يأتي من المملكة النباتية مثل
الحبوب والبقول والأرز والبطاطس والبطاطا والمكرونة
والكعك والفطائر ..

واذا زادت المواد النشوية والسكرية عن حاجة
الجسم تحولت الى مواد دهنية تختزن في أعضاء الجسم
المختلفة مكونة البدانة .

والمواد الدهنية عرفت منذ أقدم العصور كغذاء ،
والدهن يعتبر مصدرا هاما للحصول على الطاقة ، بل
انه أكبر عنصر يزود الجسم بطاقة كبيرة . وأكثر
الأشخاص احتياجا للدهون هم الذين يقومون بمجهود
عضلي عنيف ، مثل الرياضيين والعمال ، ومن في سن
المراهقة ، ويكفيهم ١٠٠ جرام من الدهن يوميا ، أما
الأطفال فهم في حاجة الى كمية من الدهون تعطي طاقة

تتراوح بين ٢٠ و ٢٥٪ من كمية الطاقة التي يحتاجون اليها يوميا .

وإذا زادت كمية الدهن عن احتياجات الفرد أدى ذلك الى عدم الاستفادة منها وترسب في أعضاء الجسم المختلفة مكونة البدانة .

ومصادر الدهون : حيوانية ونباتية .

فالحوانية : دهن الحيوان - القشدة - الزبدة -
المسلى - صفار البيض ..

والنباتية : زيت الزيتون - بذرة القطن - بذرة
الكتان - جوز الهند ..

♦ بجانب هذه العناصر ، هناك عناصر أخرى موجودة في الطعام لا تقل أهمية عنها ، ولو أنها لا تعطى الجسم الطاقة الا بقدر ضئيل جدا ، فانها لازمة لتفاعلات الجسم الكيماوية التي تتوقف عليها حياته ، كما أنها تمده بالمناعة ضد الأمراض وتدخل في تركيب أنسجة الخلية .. هذه العناصر عرفت بمجموعة الوقاية ، وأهم عناصرها ، الخضرا والفواكه ، وهى تزود الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات .

الخضرا :

عرفت منذ أقدم المصور ، وتشمل الخضرا :

النباتات الورقية مثل اللوخية والجرجير والفجل والبصل
الأخضر والبقدونس والخبيزة والسبانخ والرجلة ، والخضر
الحمراء كالطماطم والبنجر .

والخضروات ذات قيمة غذائية ضعيفة بصورة
عامة .

ولكن لها فائدة غذائية كبرى ، اذ انها مصدر لا يقدر
للاملاح المعدنية والفيتامينات والسليلوز الذى يساعد
على تنشيط حركة الأمعاء وسهولة اخراج الطعام .

الفواكه :

وهى كذلك مصدر هام للاملاح المعدنية
والفيتامينات ، كما انها تحتوى على مواد قلبية مانعة
لحموضة الدم ، وبها نسبة عالية من المواد السليولوزية
التي تساعد على حركة الأمعاء وتمنع الامساك ، وأهم
مصادرها العنب ، الموز - المجوافة ، المانجو ، البلح
الليمون ، البرتقال ، الفراولة ، البطيخ والشمام ،
والفواكه الجافة ..

ومجموعة البقاية « الخضر والفاكهة » تعطى سعرا
حراريا منخفضا ولكنها تلعب دورا أساسيا ، اذ تمد
الجسم بالاملاح المعدنية التى يحتاجها كأملاح الجير
«الكالسيوم» والحديد والفوسفور والنحاس والبوتاسيوم

الطريق الى الرشاقة - ٣٣

بجانب اليود والكبريت وكميات صغيرة من الصوديوم
والمغنسيوم .

كما أنها مصدر هام لجميع أنواع الفيتامينات .

ونظرا لأهمية الدور الذي تلعبه الفواكه عند الكلام
عن نقصان الوزن سنتناولها بشيء من التفصيل .

♦ **الفواكه غذاء مثالي ومهياة لكي يستفيد منها**
الجسم مباشرة من غير حاجة الى التحول الى مواد أخرى
قابلة للهضم كما هو الحال في المواد النشوية مثلا ، وهي
لا تقتصر على التغذية وحدها ، وإنما تساعد على شفاء
كثير من الأمراض وعلى اوقاية منها وعلى اكساب الجسم
مناعة ضدها ، فهي تحتوي على مقنابير من الأملاح
المعدنية والفيتامينات أكثر مما هو متوفر في الخضروات
وأحسن وقت لتناولها في الصباح ، وعندما تكون طازجة ،
وتؤكل بقشرتها ولبها وتتناول ببطء مع تدقيق طعمها ،
وتكون علاجية اذا بلغ الانسان سنا معيناً هو سن الكهولة .

وقد اعتاد بعض الناس اعتبار عصير الفواكه بديلا
عن الفاكهة نفسها وهذا خطأ مع الاعتراف بالقيمة الغذائية
العالية لتلك العناصر الموجودة في العصير ، الا أنها لا تغني
عن الفواكه نفسها لما يتوفر فيها من مميزات تفقدها
عندما تحول الى عصير .

وقد دأب اغلب الناس على تناول الفاكهة فى آخر وجبات الطعام كلون ثانوى ، وكثيرا ما يصرفون النظر عن تناولها اذا ما شعروا بالامتلاء ، وهذا خطأ ، فالفاكهة ليست نوعا من الترف الغذائى الذى يجوز الاستغناء عنه ، وانما العكس هو الصحيح .

♦ خلاصة القول اذن أن تناول الفواكه هو واجب غذائى رئيسى أوجدهته الطبيعة ويجب وضعه فى المقام الأول ، كما أن عادة تقشير الفواكه قبل تناولها كنوع من التانى الكاذب الذى تعارف المجتمع عليه يفقدها كثيرا من العناصر ، فلقد اثبتت التجارب أن قشور الفاكهة تحتوى على غذاء لا يجوز التغريط فيه ، وتناول الفواكه بدون تقشير لا يشمل الموز والبرتقال والبطيخ وغيره من الأنواع ذات القشور السميكة لأن تناول هذه القشور متعذر ، وانما المقصود هو الفواكه ذات القشرة القليلة السمك .

ونظرا لأهمية الاملاح المعدنية . سبابين لك أين توجد فى أنواع الطعام المختلفة .

اغذية غنية بالكلسيوم :

البن - صفار البيض - العدس - الجبن - الخبز - الفول الأخضر - اللوز والجوز - الملوخية - القرنبيط - وفى معظم أنواع الخضر والفاكهة .

أغذية غنية بالحديد :

اللبن - صفار البيض - الأسماك - العدس -
اللوز - الفستق - اللوبيا والفاصوليا - السبانخ -
التمر والتين والزبيب - الحمام - نخالة القمح والحبوب
- المشمش - البنجر - القصب - البن - الرمان .

أغذية غنية بالفسفور :

السّمك - الكلى - صفار البيض - اللحوم -
الطيور - العدس - الفول - اللوز - النخالة - الجبن -
الكاكاو .

أغذية غنية باليود :

الأسماك وخاصة الطازجة منها - اللوبيا والفاصوليا
والبقول الخضراء .

ويحصل على اليود من الخضر الورقية والفاكهة .
وأهم مصادر اليود هي الحلاوة الطحينية
والأسماك .

وألاح الصوديوم والبوتاسيوم واليود ،
موجودة في جميع الأطعمة تقريباً وفي ملح الطعام .

والفيتامينات :

توجد في :

اغذية غنية بفيتامين (أ) :

دهن الحيوان - اللبن - الزبدة - القشدة - زيت السمك - الفول السوداني - البطارخ - الجبن - صفار البيض - الملوخية والخبيزة والسبانخ وأوراق الخضر - الجزر - الشمش - البطيخ - المانجو - البرقوق - القرع العسلى .

اغذية غنية بفيتامين (ب) :

اللحوم والسمك والجبن واللبن - النخالة - الخبيزة - صفار البيض - الفول السوداني - العدس - اللوز - الفول النابت - الحلبة الخضراء - الحمص - البندق .

اغذية غنية بفيتامين (ج) :

البرتقال - الليمون - الطماطم - السبانخ - الخصب - الجوافه - اليوسفى - وفي جميع الفاكهة والخضر الطازجة والبطاطس .

اغذية غنية بفيتامين (د)

الجبن - القشدة - الزبدة - زيت السمك - صفار البيض الطازج .

ويتصور بعض الناس خطأ أن الغذاء كلما ارتفع ثمنه كان أكثر فائدة للجسم ، ولكن هذا ليس صحيحا . .
فقد تحتوى الأغذية الرخيصة الثمن على نفس المواد المطلوبة للجسم ، بل ربما تفوق الأطعمة الغالية .

ويطلق اسم العنصر الغذائي في الطعام على المادة التي توجد فيه بنسبة أكبر من غيرها ، وهذا لا يعنى انه لا يحتوى الا على هذه المادة . . فاللبن مثلا يحتوى على كثير من العناصر الغذائية بنسب متفاوتة . واللحوم تحتوى على نسبة عالية من البروتين ، ولذلك سميت مواد بروتينية .

الماء :

يتكون الجسم من نسبة كبيرة من الماء (ثلثى وزن الجسم تقريبا) . ويحصل الجسم عليه عن طريق الشرب والغذاء ، ويحتاج الفرد الى عشرة اكواب في الصيف ، ونصف هذا المقدار شتاء .

واهمية الماء للجسم تأتي من أنه الوسيط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية . . كما انه ينقل الفضلات الضارة الناتجة من عمليات الأكسدة الى خارج الجسم من طريق العرق والبول . . والماء عامل مساعد على تنظيم الحرارة الداخلية للجسم . . اذ انه يطفئ الحرارة الناشئة من احتراق المواد الغذائية بالجسم .

والماء يكون الجزء الأعظم من الدم .. ويدخل في جميع العصارات الهاضمة ويساعد في عملية الإخراج .. ولا يمكن للفرد الاستغناء عن الماء إلا لبضع ساعات .

ويتدخل المجهود البدني ونوع الطعام في كمية المياه التي يحتاجها الفرد العادي .. إذ أن الشخص الذي يؤدي مجهودا كبيرا يفرز جسمه كمية عرق أكثر ، فهو لذلك يحتاج لكمية أكبر من الماء . وكذلك يتدخل نوع الطعام .. فإذا كان الشخص يجعل الخضروات والفواكه أساسية في غذائه قل احتياجه جسمه للماء بعكس زميله الذي يتناول المخللات والمواد الغذائية الجافة . وشرب الماء مع الأكل يسبب عسر الهضم لأنه يخفف من العصارات الهضمية .. ولذلك يحسن أن يتناول قبل الأكل بنصف ساعة وبعده بساعتين ، وشربه في الصباح الباكر يساعد على عدم الإمساك .

ونظرا لأهمية الدور الذي يلعبه الماء في الجسم ، فإنه من الواجب أن يكون نقيا خاليا من الجراثيم .. خاصة وأنه كالهواء يستطيع كل إنسان أن يحصل على حاجته منه .

♦ بينا لك وظائف الطعام ، وأين توجد عناصره المختلفة ، فهل تساوى جميع هذه العناصر في القيمة الغذائية ؟

الطعام الجيد يتوقف على سهولة هضمه وعلى

احتوائه على جميع العناصر التي يحتاج اليها الجسم بقدر الامكان ، أى يكون متنوعا . ويختلف الطعام فى عناصره بما يولده من الطاقة الحرارية ، فالمواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فالجرام الواحد منها عندما يحترق يولد تسع سعرات حرارية ، بينما الجرام الواحد من المواد النشوية أو السكرية أو البروتينات يعطينا أربع سعرات حرارية .

هذه الطاقة الحرارية جزء منها يستنفد للقيام بوظائف الأعضاء الداخلية وحفظ درجة حرارة الجسم عند معدل الثبات 37° ويكسبنا الدفء . هذا الجزء من الطاقة يسمى بالطاقة الأساسية ، ويمكن تعريفها بأنها الطاقة اللازمة لحفظ الحياة بدون أى نشاط جسمى أو عقلى .

أما ما زاد عن هذه الطاقة فيستخدم فى حركاتنا العادية أو أعمالنا اليومية أو فى أى نشاط آخر زائد ، وقبل أن أدخل فى بيان ما يحتاجه الفرد العادى من الطاقة أو ما يحتاجه الشخص الذى يؤدى مجهودا معيناً ، أوضح أولاً كيف نحصل على هذه الطاقة الحرارية .

هذه الطاقة ببساطة تانى من احتراق المواد الغذائية، بمعنى أكسدة المواد الغذائية بالأكسجين فينتج عنها طاقة ، هذه الأكسدة تتم فى خلايا الجسم . ولاهمية موضوع الطاقة ، يجب أن يلم البدين بكيفية

تحول الطعام من وقت دخوله الى أن يتأكسد فى خلايا الجسم مكونا الطاقة .

الهضم (عملية تحويل الطعام)

♦ عندما يدخل الطعام الفم ينصب عليه اللعاب بكمية كبيرة ، فيحول المواد النشوية الى مواد سكرية ذائبة .. واللعاب يندى الطعام فيسهل بلعه ، ويفرز بكميات كبيرة عند وجود الطعام فى الفم نتيجة تنبيه نهايات الأعصاب الموجودة ، واللعاب يفرز بكميات قليلة بصفة دائمة فى الفم ، وفى الفم يتحول الطعام الى عجينة بواسطة المضغ هذه العجينة تندفع الى الجزء الخلفى من الفم ، وتنزل الى البلعوم ثم الى المريء ثم الى المعدة .

وفى المعدة تصب عليه العصارة المعوية من الغدد الموجودة فى جدارها ، فتؤثر على الاطعمة البروتينية وتحولها الى مواد بسيطة التركيب تسمى الببتونات . ويبقى الطعام فى المعدة بضع ساعات .. والمعدة كيس عضلى يسع حوالى ٣ لترات تقريبا موجودة فى التجويف البطنى تحت الحجاب الحاجز ويطنح الطعام أثناء وجوده فى المعدة طحنا جيدا حتى يصبح كالعجينة السائلة ثم يمر الطعام من المعدة الى الاثنى عشر ، وهو الجزء الأول من الأمعاء الرفيعة ، وسمى بهذا الاسم لان طوله يبلغ ١٢ بوصة .

وفي الاثنى عشر يصب على الطعام ثلاث عصارات:

١ - العصارة الصفراء وتحول المواد الدهنية الى مستحلب .

٢ - العصارة البنكرياسية وهى تكمل عمل العصارة الصفراء فتزيد من هضم المواد الدهنية التى تحولت الى مستحلب الى أحماض دهنية ذائبة وجلسرين .

٣ - العصارة المعوية : وهى تحول المواد البروتينية «الببتونات» التى تحولت بفعل العصارة المغذية وهضمت جزئيا الى أحماض أمينية ، وكذلك تحول المواد النشوية التى هضمت جزئيا فى الفم بواسطة اللعاب الى جلوكوز ثم يمر الغذاء (العجينة) الى الأمعاء الرفيعة حيث تصبب عليه العصارة المعوية ويستكمل هضمه .

وبذلك يتحول الطعام الاصلى بانتهاء هضمه الى :

١ - المواد النشوية والسكرية الى جلوكوز .

٢ - المواد البروتينية الى أحماض أمينية .

٣ - المواد الدهنية الى أحماض دهنية وجلسرين .

هذه المواد الجديدة المهضومة تماما فى الأمعاء الرفيعة تنتقل الى الدم بواسطة الشعيرات الدموية المحيطة بالأمعاء ، ثم تحمل بواسطة الدم الى جميع خلايا الجسم أما المواد التى لم تهضم فتتمر الى الأمعاء

الغليظة • هذه المواد عبارة عن فضلات متخلقة من عملية الهضم أو بعض المواد التي لا يمكن هضمها ، وتخرج عن طريق التبرز.

كيف تتكون الطاقة : تتكون من أكسدة المواد الغذائية (بعد هضمها) بالأكسجين ، فينتج عنها طاقة حرارية ، هذه الأكسدة تعرف بعملية الاحتراق وتتم في الخلية .

ويتوقف مقدار هذه الطاقة على كمية الطعام ونوعه وحسن عملية الاحتراق نفسها وما تنتجه من سرعات حرارية • وكما علمنا من قبل أن العناصر الغذائية تختلف بعضها عن بعض عند احتراقها : فالجرام الواحد من المواد النشوية أو السكرية أو البروتينية عند احتراقه يعطينا ٤ سرعات حرارية ، والجرام من المواد الدهنية عند احتراقه يعطينا ٩ سرعات حرارية . في حين أن الخضروات والفواكه تمد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات وكمية قليلة جدا من الطاقة لا تذكر .

لذلك فان مقدار الطاقة يتحدد باحتراق المواد الغذائية الأساسية (المواد البروتينية والدهنية والنشوية والسكرية) وحسن التمثيل الغذائي بالجسم .

هذه الطاقة الحرارية تستخدم كطاقة أساسية ، بمعنى أنها لازمة وضرورية لحياة الانسان ، فهي التي تثبت درجة حرارة الجسم العادية عند ٣٧° تقريبا وتعطي

الدفاء وتستخدم في عمل وظائف الأعضاء الداخلية وحيويتها .

هذه الطاقة الأساسية تقدر للشخص العادى المكتمل النمو بنحو ١٥٠٠ سعر حرارى .

ويحتاج الفرد زيادة عن الطاقة الأساسية الى طاقة زائدة لنشاطه البدنى والعقلى . والاثنان تكوينان الطاقة الاجمالية .

بيان الطاقة الأساسية .

وحساب الطاقة الأساسية من يوم الولادة الى اكتمال النمو يكون كالاتى : -

مولود	سعر أساسى فى اليوم
١	٢٠٠
٢	٥٠٠
٤	٨٠٠
٦	٩٠٠
١٠	١١٠٠
١٢	١٢٠٠
١٦	١٣٠٠
٢٠	١٤٠٠
٢٥	١٤٥٠
	١٥٠٠

وتقدير الطاقة اإجمالية يكون تقريبا كالآتى :

الشخص العادى يحتاج الى طاقة اجمالية تساوى ٣٠٠٠ سعر تقريبا ، فى حين يحتاج الشخص الذى يؤدى مجهودا متوسطا الى ٤٠٠٠ سعر حرارى أما الشخص الذى يقوم بالمجهود العنيف فانه يحتاج الى سعرات حرارية اجمالية تتراوح بين ٤٠٠٠ آلاف و ٥٠٠٠ آلاف سعر حرارى . وصاحب المجهود الفكرى يدخل مع متوسط المجهود .

والطفل فى حالة النمو المستمر فانه يحتاج الى طاقة اجمالية كصاحب المجهود المتوسط حتى يكتمل نموه فتتوقف طاقته على مقدار المجهود الذى يقوم به .

كيف تنشأ البدانة

١ - الافراط فى تناول الطعام :

عرفنا أن الطعام بعد عملية البناء والعمل الوظيفى للجسم نهايته «انتاج السعرات الحرارية التى تستنفد فى الحركة ، فاذا كانت السعرات الحرارية اإجمالية المتحصلة من الطعام أزيد من حاجة الجسم اليها ، بمعنى أنها أزيد من السعرات الأساسية والسعرات الزائدة التى تستخدم فى نشاطه ، تحولت الى شحم يتكون تحت الجلد أو بين أجزاء الجسم المختلفة مكونا البدانة . وخصوصا

إذا كان الإفراط في المواد الكربوهيدراتية (السكرية والنشوية) والدهون ، أما الزائد من البروتينات بعد عملية البناء التي يحتاجها الجسم فيخرج عن البول على هيئة بولينا . والخضروات والفاكهة لا تدخل في حساب تزويد الجسم بالسعرات الحرارية كما سبق أن ذكرنا .

اذن فالإفراط في المواد الكربوهيدراتية والدهون هو العامل الأساسي في زيادة الوزن .

٢ - قلة الحركة :

تحتاج كل حركة في أدائها إلى سعرات حرارية معينة .. فإذا كانت هذه السعرات المستهلكة في النشاط الحركي أقل من السعرات الزائدة بعد احتياجات الجسم الأساسية (الطاقة الأساسية) تحول الجزء الذي لم يستهلك من السعرات الحرارية إلى دهن يخزن في الجسم .. مسببا زيادة الوزن .

يتضح لنا أخيرا ان العلاقة بين الحركة والتغذية وثيقة ومؤكدة فهي تؤثر على التغذية وتتاثر بها .

والخلاصة أن أهم العوامل المسببة لزيادة الوزن هي الإفراط في الأكل وقلة الحركة .

وكما شرحنا بتبسيط عن الثقافة الغذائية ، فسنتحدث باختصار أيضا عن الحركة وأثرها في انقاص الوزن أو أحداث البدانة .

البدانة والحركة

الحركة . . . لا أظننا بحاجة إلى دليل على أن انسان هذا العصر لا يستعمل كل أجزاء جسمه كما كان يفعل الإنسان في الماضي .

فقد اعتمد الانسان الأول على جسمه في تدبير معيشته وبناء مسكنه . وزراعة أرضه وفي دفاعه عن نفسه وعائلته وفي نشاطه الذي لا يهدأ طول اليوم . . فكان يحرك ذراعيه ورجليه وجذعه ، واكتسب نتيجة للظروف التي كان يعيش فيها مهارات حركية كالقفز والجري والتسلق والسباحة وركوب الخيل . . فكانت الحركة جزءا من نشاطه اليومي . . أى أنه اعتمد عليها اعتمادا كليا في تكييف حياته وقضاء حاجاته .

ورويدا رويدا تخلص عن قدر كبير من حركته ، ففي عصر الصناعة بقي بعض الوقت في مصنعه الأمر الذي جعل حركته بطيئة وقليلة .

أما في العصر الحديث . . فقد تولت الآلة لقيام بمعظم الحركات التي كان يؤديها الإنسان . . فتأثر الإنسان وأصيب بالعلل والأمراض وزاد وزنه .

وما دام الأمر كذلك فعلياً أن نسأل أنفسنا : ماهي الحركة اللازمة لنا ؟ هل هي حركاتنا اليومية العادية .. أم حركات من نوع آخر ؟

مما لا شك فيه أن الحركة اليومية بالنسبة لأي شخص محدودة .. ولا تفي بالغرض المطلوب منها سواء من ناحية الصحة العامة أو من ناحية الاحتفاظ بالقوام المعتدل .. والوزن الأمثل (الوزن الطبيعي)

أذن فهناك نوع آخر من الحركات لابد أن يمارسه الشخص حتى يحتفظ بصحته ويعتمد عن البدانة .. وهذا يتوقف بطبيعة الحال على نوع العمل الذي يقوم به الفرد .. فهناك أناس يتطلب عملهم مجهوداً بدنياً عالياً كالعمال والصناع والفلاحين .. فهم بغير حاجة إلى ممارسة أي حركات إضافية أخرى ، والواقع أننا لا نجد واحداً من النماذج التي ذكرناها يتصف بالبدانة إلا إذا اختلفت طبيعة عمله وقلت حركته .

أما الأشخاص الذين يحتم عليهم عملهم الجلوس لفترة طويلة وهم من نوجه اليهم حديثنا فهم محتاجون إلى حركات إضافية .. حتى تعوض الركود الذي فرضه عليهم العمل من قلة الحركة .

والحركة متعددة الأنواع .. فمنها السهل والصعب والبسيط والمعقد والموضي والشامل .. ومن البديهي أن الحركة لا يكون لها أثر إلا إذا حركت جميع أجزاء

الجسم لأن الجسم كله وحدة واحدة ، كما أن الحركات الضعيفة ليست لها فائدة .. ونعنى بالضعيفه الحركة التى لا تتطلب مجهودا .. وكذلك فان الحركة التى تبذلها الجسم أكثر من اللازم وتغوق قدرة الانسان تصبح ضارة هى أيضا .

فالحركة المطلوبة هى التى تتناسب مع قوة الشخص ومقدرته حتى يظهر اثرها بعد الممارسة .

ومن الطبيعى أننا نقصد فى كل كلامنا على الحركة ، حركة البدن ، فمن المعروف ان حركة البدن ايضا ابطأ واقل من حركة الانسان العادى .. والسبب فى ذلك تراكم النشحم فى أجزاء جسمه . هذا التراكم يعوق حركته من أن تصل الى مداها الصحيح .. وهذا المدى غير الكامل يسبب بدوره ضعفا فى العضلات وعدم مرونة فى المفاصل المتصلة بهذه العضلات .

هذه الحركة البطيئة تسبب للبدن عدم توافق عضلى عصبى ، فتكون تلبيته ضعيفة وتؤدى الى خمول فى الدورة الدموية .

لذلك اهتم رجال التربية بتنظيم الحركة لما لمسوه من فوائدها للجسم .. ونجمل هذه الفوائد فيما يأتى :

١ - أنها تكسب الجسم مرونة .. فحركاتنا اليومية العادية ليست واسعة النطاق ولا تتناسب فى مداها مع

طول العضلات أو مدى حركة المفصل ، والحركة ذات المدى غير الكامل تقلل من قدرة العضلات على الوصول للحد الأقصى فتضعف من مرونة المفصل الذي يعمل عليه .

٢ - انها تساعد على اكتساب الرشاقة والخفة ، وتزيد من قوة الإنسان وقدرته على التحمل .

٣ - تساعد على ترقية التوافق العضلى العصبى اللازم فى حركات التوازن وفى سرعة الحركة .

٤ - تنشط الدورة الدموية والتنفسية ، وتساعد على انتظام عمل الأجزاء الداخلية بالجسم .

ولهذا فقد نظمت الحركة فى أوضاع خاصة وبأداء معين وبترتيب خاص .. حتى تؤدي نتيجتها التى ذكرناها .. وزيادة على ذلك فقد استخدمت الحركة فى علاج كثير من العاهات الناشئة من الحركات الخاطئة الناتجة عن العمل المهنى ، كما أنها من العوامل الأساسية لانقاص الوزن .

هذه الحركة المنتظمة عرفت علميا باسم «التمرينات البدنية» .

هذه التمرينات توضع وفق جدول كامل وتكون فى أوضاع مختلفة مرتبة ترتيبا معينا ويمكن بواسطتها أن تتحرك جميع أجزاء الجسم .

وهى حركات مختارة لها شكل خاص وتؤدي بطريقة

معينة وتندرج من السهل الى الصعب .. ونظرا لاهمية هذه التمرينات وضعنا لها جدولا بعد الحديث عن الحركة يحتوى على مجموعة من التمرينات مع شرح بسيط لها مبينا لك كل ما يهكم من حيث الأداء والوقت المناسب وكيفية ربط التمرينات والأوضاع الصحيحة لها .

والحركة من حيث طبيعتها تنقسم الى الآتى :

١ - حركات اعتيادية لا تحتاج الى مجهود ..
وكل فرد يقوم بها للمحافظة على حياته .

٢ - حركات مهنية تختلف من فرد الى آخر حسب نوع عمله ، فمنها ما هو عفيف مثل حركات الأفراد الذين يؤدون عملا بدنيا مجهدا . ومنها ما هو موضعى أى ما يحرك أجزاء معينة من الجسم ، ومنها ما هو ضعيف ويحتاج الأشخاص الذين يؤدون هذه الحركات الى عمل تمرينات منتظمة حتى يحافظوا على التناسق والتناسب بين أجزاء الجسم ، ومنع العاهات المهنية الناشئة من طبيعة العمل .. فمثلا بعض العمال يصابون بانحناء فى العمود الفقرى جانبى أو أمامى أو استدارة فى الكفين ناشئة عن طبيعة الحركة التى يقومون بها فهم فى حاجة الى تمرينات لاصلاح هذه العيوب كما أن بعض العمال يحركون أجزاء من جسمهم أكثر من الأجزاء الأخرى ، وهم أيضا فى حاجة الى القيام بالتمرينات البدنية حتى يتم التوازن الحركى للجسم كله ، ولا يصابون بالبدانة .

٣ - حركات رياضية .. وهى النشاط الخارجى الذى يقوم به الفرد فى الألعاب المختلفة أو فى اداء التمرينات البدنية .. والافراد الذين لا يتطلب عملهم حركة «الذين يقومون بعمل ذهنى» يجب عليهم مزاولة هذه الحركات الرياضية بدرجة كبيرة .. حتى يحافظوا على اعتدال قوامهم وعدم تعرضهم للبدانة .

العلاقة بين الحركة والتغذية : عرفنا أن الغذاء نهايته

اعطاء طاقة اجمالية ، جزء منها يستخدم كطاقة اساسية . والجزء المتبقى يخزن فى الجسم ليستهلك فى نشاطه . ولما كانت الطاقة الاساسية ثابتة فان الطاقة المتبقية هى التى تتأثر بالحركة .

وبما أننا نتكلم عن البدانة فان الزيادة المقصودة فى الغذاء هى التى لاتستهلك فى الحركة ، أو التى تكون من البداية زيادة فى كمية الغذاء .

فاذا كانت كمية الغذاء أكبر من كمية الحركة فان الجسم يزداد وزنه .. وعلى العكس اذا كانت كمية الغذاء اقل من كمية الحركة فان وزن الجسم ينقص .. أما اذا تعادلت كمية الغذاء وكمية الحركة فان الجسم يظل على حاله .

والناحية الحركية تعتبر من أهم العوامل التى تحافظ على كيان الجسم ورشاقة القوام والتمتع بالصحة عموما .

على أنه لابد من اتباع خطة حركية منظمة حتى يتم حرق الزائدة عن حاجة الجسم من الطعام ، لاننا نعرف أن البدانة هي مسواد دهنية مكدسة تحت الجلد .. والناحية الحركية التي نعننها تتمثل في حركاتنا المهنية ونشاطنا الخارجى ، أما الحركات العاديه الضعيفة كتحرريك اليد أثناء الكلام فهذه لا تسمى حركة ، وبالتالي فلا قيمة لها فى احراق المواد الزائدة عن حاجة الجسم .

وعلى هذا الأساس يمكن لكل فرد أن يعرف طبيعته حركاته المهنية ومدى ما يمكن أن تساعد به هذه الحركات فى انقاص وزنه ، ويتحتم على البدين أن يزيد من حركته المهنية ونشاطه الخارجى ، فاذا كانت مهنته لا تسعفه بالنسبة للحركات المطلوبة كان عليه أن يمارس نشاطا خارجيا كبيرا .

غير أن النشاط الخارجى هذا لا يلائم كل بدين ، فهو يتوقف على قدرة الشخص على الحركة ، وننصح بأن يختار البدين الحركات التى تتناسب مع جسمه حتى يمكن أن ينجح ، ويظن بعض ذوى البدانة أن الحركة العنيفة فقط هى التى تزيل البدانة ، وهذا خطأ لسببين: أولا انه ليس صحيحا أن كل حركة عنيفة تنقص الوزن ، وثانيا أن الحركة العنيفة قد تزهّد البدين فى المتابعة ومواصلة التمرين لأنها تتطلب منه جهدا لم يستعد له بعد .

أن رياضة المشى مثلا لها أثر حاسم باتفاق الجميع

فى انقاص الوزن ، ولذلك فمن المفيد أن يبدأ بها البدين
فى أول الأمر . . ولا نقول أنه سيقصر عليها . . وإنما
سيتدرج حتى يصل الى أداء حركات أصعب مهدت لها
وساعدت عليها الحركات البسيطة .

ونكن المشى هنا كذلك لا يمارس اعتباطاً أو كيفما
اتفق ، فمادما سنعتبره رياضة يقصد بها انقاص الوزن
فلا بد أن يؤدى بطريقة صحيحة أى تلتزم فيه القواعد
الصحية ، ولا بد كذلك أن يمارس بقصد وبنظام وعلى
فترات تطول مع الوقت . .

وقواعد المشى الرياضى انتهى تقصدها مفصلة فى
كتب التربية الرياضية ولكننا سنقتصر هنا على أهمها .

فلا بد أن تكون القامة معتدلة والراس مرفوعاً بحيث
يركز النظر الى الأمام ، أما حركة الذراعين فيجب أن
تكون طبيعية مع ضرورة تحريك الكتفين حركة خفيفة
وعدم دفعهما للخلف . . وبالنسبة للخطوة فيحسن أن
تكون خفيفة مرنة منظمة وأن تكون حركة الركبتين بين
ثنى ومد حسب الخطوة .

وهناك علاقة مهمة بين حركة الرجلين وحركة
التنفس ، فلا بد أن يتما معاً بطريقة منظمة حتى يتأخر
ظهور التعب الناشئ عن قلة الأكسجين ، ومن المهم كذلك
ألا يحبس النفس داخل الرئتين وإنما يجب أن يتم طبيعياً ،

والطريقة السليمة للتنفس اثناء المشى تكون بأن يجعل الانسان فترة الشهيق تساوى أربع خطوات مشى وفترة الزفير كذلك ، وقد تجد صعوبة اول الامر لكى تنظم هذه العملية ولكن بعد فترة تمرين قصيرة ستصبح عادية وتتم تلقائيا . . ولسنا بحاجة الى القول أن الشهيق والزفير يجب أن يكونا عن طريق الأنف .

ومادام الشخص سيزاول المشى كرياضة كما قلنا ، فمن الأحسن أن تتم هذه الرياضة فى الأماكن الخاوية البعيدة عن الضجيج والازحام ، وأن تكون الملابس خفيفة لا تعوق الحركة . . وللمشى كذلك فترات يكون فيها أجدى هى فترة الصباح الباكر أو بعد الظهر .

لقد أطلنا فى الحديث عن المشى . . ولكن أهميته بالنسبة للبدين أكثر بكثير مما ذكرنا وفائدته كملاص مؤكدة اذا روعيت الشروط والقواعد التى تحدثنا عنها .

ويأتى بعد ذلك الحركة المنظمة (التمرينات البدنية) التى تاتى فى الترتيب وفى التوقيت بعد رياضية المشى ، وقد تحدثنا حديثا عاما عن فوائدها ونحن نشرح الحركة ، ولكننا سنفصلها الآن حتى نبين مراحلها كاملة .

وهذه التمرينات تنقسم الى تمرينات للدراعين وتمرينات للرجلين وتمرينات للجلع ، كما أن هناك تمرينات للبطن وللظهر وللجانبين وللعنق . . وهناك تمرينات للسرعة وللتوازن وللرشاقة . . أى ان هناك

باختصار تمارينات لجميع أجزاء الجسم ، وفي جميع
أوضاعه .

ومن الطبيعي أن نختار من هذه التمارينات فقط
ما هو خاص بموضوعنا ، أي التمارينات التي تؤدي إلى
انقاص الوزن ، كما أننا نراعي أن تكون هذه التمارينات
سهلة وبسيطة بحيث يمكن لأي شخص القيام بها .

التمرينات البدنية

الحركة المنتظمة

- ١ - الجرى فى المحل .
- ٢ - (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماما عاليا ثم
الائنتين معا .
- ٣ - (وقوف) مع ثنى الركبتين بالكامل ، رفع
الذراعين أماما .
- ٤ - (وقوف) ثنى الجذع على الجانبين .
- ٥ - (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض
بأصابع اليدين .
- ٦ - (وقوف) مع رفع الذراعين أماما عاليا ، قذف
الرجل خلفا .
- ٧ - (جلوس الطويل . الذراعان جانبا) ضغط
الذراعين خلفا جانبا مرتين ثم ثنى الجذع لضغطه أماما
أسفل مرتين للمس أمشاط القدمين بأصابع اليدين .

- ١٨ - (جلوس الطويل) رفع المقعدة عاليا ليستند الجسم على كفى اليدين والكعبين .
- ٩ - (رقاد) تبادل ثنى الركبتين على الصدر .
- ١٠ - (رقاد) رفع الرجلين زاوية « ٤٥ ° » ثم فتح وضم الرجلين .
- ١١ - (رقاد) رفع الرجلين عاليا أسفل لوضعهما خلف الرأس .
- ١٢ - (وقوف فتحة . الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل على الرجل اليسرى ، ثم مده وثنيه لوضع كفى اليدين على الأرض ، ثم مده وثنيه على الرجل اليمنى .
- ١٣ - (وقوف فتحة . الذراعان عاليا) لف الجذع يسارا مع خفض الذراعين جانبا ، ثم مده مع رفع الذراعين عاليا ، ثم لفة يمينا مع خفض الذراعين جانبا .
- ١٤ - (وقوف . انثناء عرضا) ضغط الكوعين خلفا مرتين ثم قذف الذراعين جانبا وضغطهما خلفا مرتين .
- ١٥ - (وقوف فتحة . الذراعان جانبا) قذف الذراعين أماما لوضع الذراع اليسرى أسفل اليمنى ثم قذفهما أماما لوضع الذراع اليمنى أسفل اليسرى .

ارشادات على التدريب في هذه التمرينات :

- ١ - الوضع الابتدائي الموضوع بين قوسين هو بداية التمرين ، ويجب عمله كما هو مبين بالصورة .

٢ - يحسن عمل التمرينات أمام مرآة ، وكل تمرين على حدة ، وبعد عمله صحيحا تبدأ عملية الربط بين التمرينات .

٣ - هذه المجموعة من التمرينات تتكون من ١٥ تمرينا ، وتؤدي من أوضاع أساسية ثلاثة :

(أ) - من وضع الوقوف .

(ب) - من وضع الجلوس .

(ج) - من وضع الرقود .

وضع الوقوف : يكون الوضع طبيعيا من غير تصلب ، والرأس مرفوعا والذقن للداخل والنظر الى الأمام ، والذراعان بجانب الجسم مع مواجهة راحة اليدين بجانب الجسم ، ويكون الجذع معتدلا والساقان مستقيمتين مع تلاصق الكعبين وتباعد مشطى القدمين (في زاوية قدرها ٥٤.٥)

وضع الجلوس : الجسم يرتكز على الحرقفتين ، والجذع والرأس كما في وضع الوقوف .

وضع الرقود : الجسم يرتكز بطوله على الأرض ، والقدمان مستقيمتان ، ومشطى القدمين مشدودان .
ويكون التنفس في الأوضاع الثلاثة حرا .

٤ - يجب أن يكون هناك توقيت منتظم بين هذه التمرينات وبين عملية التنفس .

٥ - مدة التمرين فى البداية لاتزيد عن ١٠ دقائق ،
ثم تزداد هذه المدة الى $12\frac{1}{4}$ دقيقة بعد شهر من التدريب
المتواصل ، الى أن تصل الى ١٥ دقيقة عند نهاية الشهر
الثانى بعد ذلك يترك لك زيادة المدة حسب قدرتك بحيث
لاتزيد عن ٢٠ دقيقة يوميا .

٦ - تؤدى هذه التمرينات فى الصباح الباكر قبل
الفطور أو فى أى وقت ، بشرط أن يمر على آخر أكلة مدة
ثلاث ساعات .

٧ - الأوضاع الابتدائية أو أوضاع الحركة فى
التمرينات ، والتي هى مشروحة ومصورة ، ستجد صعوبة
عند بداية التدريب عليها ، فحاول تأديتها بطريقة قريبة
من الوضع الصحيح حتى ينقص وزنك ، فيمكن عملها
حسب الشرح الموضوع لها .

٨ - كيفية التدرج فى تأدية التمرينات المذكورة
لكل مرحلة :

تمرينات الأطفال ، وتمرينات المراهقين ، وتمرينات
البالغين مبين لك عددها وأرقامها وكيف تزيدها والمدة
اللازمة لها عند الكلام على كل منها .

شرح التمرينات

التمرين الأول :

الجرى فى المحل

تمرين تسخين ، ينشط الدورة الدموية ، ويزيد من القدرة على التنفس ، ويقوى عضلات الرجلين ، ويكسب مفاصل القدم والركبة والحوض المرونة . يكون الجرى فى المحل على مشطى القدمين بدون لمس العقبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصلي الكوعين أماما وخلفا والجذع مائل قليلا للأمام . كما هو موضح بالشكل رقم (١) .

ومدة الجرى لاتزيد عن ثلاثين ثانية فى الابتداء .

شكل (١)



التمرين الثاني :

(وقوف) تبادل رفع الذراعين أماما عاليا ثم
الاثنين معا .

تمرين يقوى عضلات الذراعين والكتفين والصدر
يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح بالشكل (٢)
برفع الذراع اليسرى أماما عاليا الى جانب الرأس كما هو
موضح بالشكل رقم (٣) ثم تخفض الذراع أماما أسفل
بجانب الجسم . تكرر نفس الحركة مع الذراع اليمنى ،
ثم ترفع الذراعان معا أماما عاليا الى جانبي الرأس كما هو
موضح بالشكل رقم (٤) .

يلاحظ استقامة الذراعين وقربهما من الرأس ، وأن
تكون الأصابع مضمونة ، وقبضة اليد مواجهة للأمام .



شکل (۳)



شکل (۲)



شکل (۴)

التمرين الثالث :

(وقوف) ثنى الركبتين بالكامل مع رفع الذراعين
أماما .

تمرين يقوى عضلات الرجلين ، والظهر ، والذراعين
وتمرين توازن بسيط .

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح
بالشكل رقم (٢) اثنى ركبتيك الى أسفل بالكامل حتى
تلمس مقعدك العقبين ، أو تكون قريبة منها كما هو موضح
بالشكل رقم (٥) .

يلاحظ استقامة الظهر ، وتلاصق العقبين ، وأن
تكون الذراعان مستقيمتين ، وعلى اتساع الصدر ،
وبمستوى الكتفين ، وتفتح الركبتان للخارج .



شكل (٥)

التمرين الرابع :

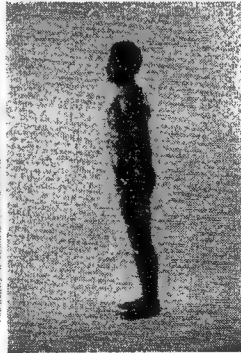
• (وقوف) ثنى الجذع على الجانبين

• تمرين يقوى عضلات الجانبين

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح بالشكل رقم (٦) بثنى الجذع جهة اليسار كما هو موضح بالشكل رقم (٧) ، ثم يمد الجذع عاليا ، ثم يثنى جهة اليمين . يلاحظ عدم ميل الجذع للأمام أو للخلف ، وأن يكون الثنى من مفصلي الحوض ، ويظل وضع الرأس كما هو فى وضع الوقوف مع النظر الى الأمام .



شكل (٧)

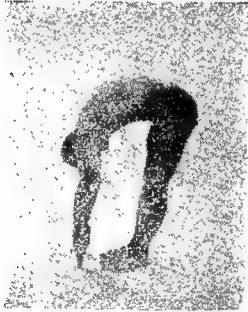


شكل (٦)

التمرين الخامس :

(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض
بأصابع اليدين • تمرين يقوى عضلات البطن وخلف
الفخذين والظهر •

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح
بالشكل رقم (٦) بثنى الجذع أماما أسفل لتلمس الأرض
بأصابع اليدين ، كما هو موضح بالشكل رقم (٨) •
يلاحظ استقامة الرجلين وان يكون الرأس بين
الذراعين ، والثنى من مفصل الحوض •



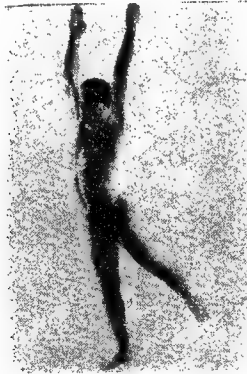
شكل (٨)

التمرين السادس :

(وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا مع قذف الرجل خلفا .

تمرين يقوى عضلات الذراعين والصدر والرجلين
وأسفل الظهر .

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الوضع
بالشكل رقم (٦) برفع الذراعين أماما عاليا مع قذف
الرجل اليسرى خلفا ، كما هو موضح بالشكل رقم (٩) .



شكل (٩)

ثم تخفض الذراعان الى أسفل بجانبى الجسم مع
قذف الرجل اليسرى الى وضعها قبل الحركة ثم تكرر
الحركة بنفس الطريقة مع الرجل اليمنى .

يلاحظ استقامة الرجلين ، عدم ميل الجذع أماما
أو خلفا ، الذراعان مستقيمتان وبجانبى الرأس . قذف
الرجل يكون الى أقصى مدى خلفا .

التمرين السابع :

(جلوس الطويل . الذراعان جانبا) ضغط الذراعين
خلفا جانبا مرتين ثم ثنى الجذع لضغطه أماما أسفل مرتين
للمس مشطى القدمين بأصابع اليدين .

تمرين يقوى عضلات الظهر والذراعين وخلف
الرجلين والبطن .

يبدأ هذا التمرين من وضع جلوس الطويل الموضح
بالشكل رقم (١٠) بضغط الذراعين خلفا جانبا مرتين ، ثم
ثنى الجذع أماما أسفل وضغطه مرتين كما هو موضح
بالشكل رقم (١١) .

يلاحظ استقامة الرجلين ، وأن يكون الرأس بين
الذراعين ، وأن يكون الضغط للأمام ولأسفل وثنى الجذع
يكون من مفصلى الحوض مع النظر الى الفخذين .



شکل (۱۰)



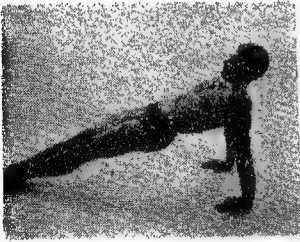
شکل (۱۱)

التمرين الثامن :

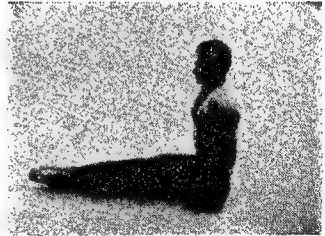
(جلوس الطويل) رفع المقعدة عاليا ليستند الجسم
على كفى اليدين والكعبين .
تمرين يقوى عضلات أسفل الظهر والكتفين
والذراعين والرجلين والبطن .

يبدأ هذا التمرين من وضع جلوس الطويل الموضح
بالشكل رقم (١٢) برفع المقعدة عاليا ليستند الجسم على
كفى اليدين والعقبين أو باطنى القدمين كما هو موضح
بالشكل رقم (١٣) .

يلاحظ استقامة الجسم ، وأن ترفع المقعدة الى أقصى
مدى عاليا والذراعان مستقيمتان .



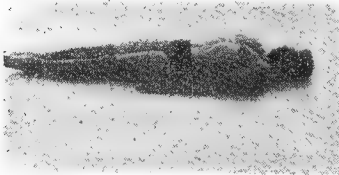
شكل (١٣)



شكل (١٢)

التمرين التاسع :

- (رقود) تبادل ثنى الركبتين على الصدر .
 - تمرين يقوى عضلات الرجلين والبطن .
- يبدأ هذا التمرين من وضع الرقود بالشكل رقم (١٤)
- ارفع الرجل اليسرى قليلا عن الارض مع ثنى الركبة اليسرى جهة الصدر ، كما هو موضح بالشكل رقم (١٥)
- ثم مد الركبة لتخفّض الرجل على الارض ، كرر نفس الحركة بنفس الطريقة مع الرجل اليمنى .
- يلاحظ عند ثنى الركبة أن تقترب من الصدر ، ومشط الرجل مشدود والرجل الممددة مستقيمة والجذع والرأس يلامسان الأرض .



شكل (١٤)



شكل (١٥)

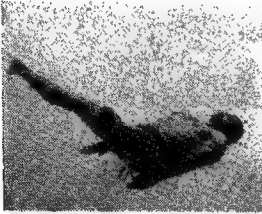
التمرين العاشر :

(رقود) رفع الرجلين « زاوية ٤٥ ° » ثم فتح وضم
الرجلين •

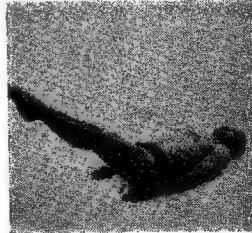
تمرين يقوى عضلات البطن والرجلين وأسفل
الظهر •

يبدأ هذا التمرين من وضع الرقود الموضح بالشكل
رقم (١٤) برفع الرجلين عالياً بزاوية ٤٥ ° عن الأرض
كما هو موضح بالشكل رقم (١٦) ثم تفتح الرجلان الى
أقصى مدى جانبياً كما هو موضح بالشكل رقم (١٧) •
تؤدي حركة الفتح والضم لعدة مرات ثم تخفض الرجلان
على الأرض

يلاحظ استقامة الرجلين ، وأن يكون الجذع والرأس
ملامسين للأرض ، ومشطاً القدمين مشدودين •



شكل (١٧)



شكل (١٦)

التمرين الحادى عشر :

(رقود) رفع الرجلين عاليا ثم خفضهما أسفل لوضعهما
خلف الرأس على الأرض •

تمرين يقوى عضلات البطن والظهر والرجلين •

يبدأ هذا التمرين من وضع الرقود الموضح بالشكل
رقم (١٤) برفع الرجلين عاليا ثم خفضتهما لاسفل حتى
يلمس مشطا القدمين الأرض كما هو موضح بالشكل
رقم (١٨) • يلاحظ استقامة الرجلين وبعدهما عن الرأس،
ورفع المقعدة عاليا ، ومشطا القدمين مشدودين •



شكل (١٨)

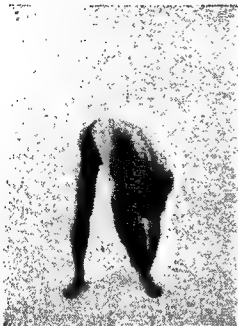
التمرين الثاني عشر :

(وقوف فتحا • الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما
أسفل على الرجل اليسرى ، ثم مد الجذع وثنيه أماما
أسفل للمس الأرض بكفى اليدين ، ثم مده وثنيه على
الرجل اليمنى •

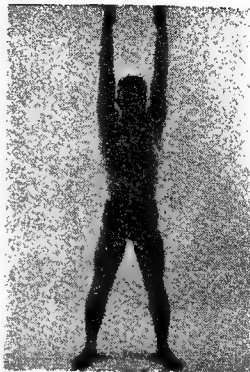
تمرين يقوى عضلات الظهر وخلف الرجلين والبطن
والذراعين •

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف فتحا والذراعان
عاليا الموضح بالشكل رقم (١٩) يثنى الجذع أماما أسفل
على الرجل اليسرى ، كما هو موضح بالشكل رقم (٢٠)
ثم يمد الجذع عاليا ويثنى أماما أسفل للمس الأرض بكفى
اليدين كما هو موضح بالشكل رقم (٢١) ثم يمد الجذع
عاليا وتكرر الحركة على الرجل اليمنى •

يلاحظ أن تكون الرجلان مستقيمتين - والرأس بين
الذراعين ، وثنى الجذع من مفصلي الحوض مع النظر جهة
الرجلين في الثنى •



شکل (۲۰)



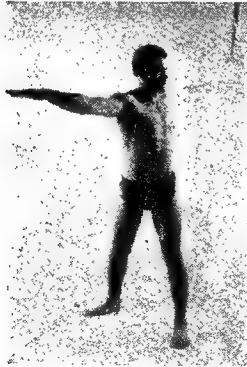
شکل (۱۹)



شکل (۲۱)

التمرين الثالث عشر :

(وقوف فتحا • الذراعان عاليا) لف الجذع جهة اليسار مع خفض الذراعين جانبيا •
تمرين يقوى عضلات الذراعين والجانبين والصدر •
يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف فتحا الذراعان عاليا (الموضح بالشكل رقم (١٩) يلف الجذع جهة اليسار مع خفض الذراعين جانبيا كما هو موضح بالشكل رقم (٢٢) ثم يلف الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا ثم تكرر نفس الحركة بلف الجذع جهة اليمين •
يلاحظ عدم تحريك القدمين فى الحركة وأن يكون لف الجذع الى أقصى مدى والذراعان مستقيمتان مع ثبات وضع الرأس •



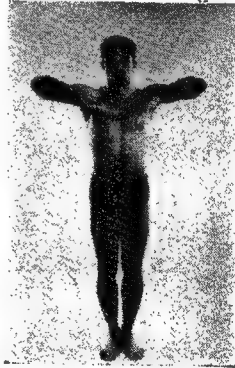
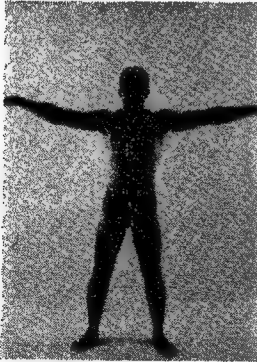
شكل (٢٢)

التمرين الرابع عشر :

(وقوف انثناء عرضا) ضغط الكوعين خلفا مرتين ثم
قذف الذراعين جانبا لضغطهما خلفا جانبا مرتين .
تمرين يقوى عضلات الذراعين والكتفين والصدر
وأعلى الظهر .

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف انثناء عرضا ،
الموضح بالشكل رقم (٢٣) بضغط الكوعين جانبا للخلف
مرتين ثم قذف الذراعين جانبا لضغطهما مرتين كما هو
موضح بالشكل رقم (٢٤) .

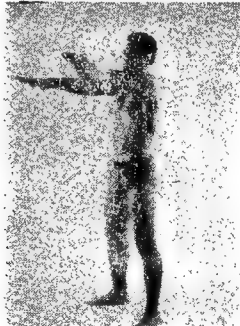
يلاحظ أن تكون العضدان على استقامة الكتفين ،
وكفا اليدين الى أسفل والذراعان على مستوى الكتفين أو
أعلى قليلا .



التمرين الخامس عشر :

(وقوف فتحاً • الذراعان جانباً) قذف الذراعين
أماماً بالتقاطع بحيث تكون الذراع اليسرى أسفل اليمنى
ثم قذفهما جانباً ثم أماماً بحيث تكون الذراع اليمنى أسفل
اليسرى •

تمرين يقوى عضلات الصدر والكتفين والذراعين •
يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف فتحاً ، الذراعان
جانباً الموضح بالشكل رقم (٢٤) بقذف الذراعين أماماً
بالتقاطع بحيث تكون الذراع اليسرى أسفل اليمنى ، كما
هو موضح بالشكل رقم (٢٥) ثم تقذف الذراعان جانباً
ثم أماماً بحيث تكون الذراع اليمنى أسفل اليسرى •
يلاحظ استقامة الذراعين ، وأن يكون تقاطع الذراعين
عند مفصلي الكوعين ، والذراعان أعلى قليلاً من مستوى
الكتفين •



شكل (٢٥)

التخلص من البدانة

عليك أيها القارئ أن توطن النفس على شيء من الجلد
والثابرة ، وعليك أيضا أن تنظم الناحية الغذائية والحركية
• • فهذه هي البداية الطبيعية السليمة اذا كنت حقا تريد
أن تتخلص من البدانة •

والطريقة الموضحة بهذا الكتاب تضمن لك اذا نفذتها
بدقة ومن غير توقف أو يأس ، تحقيق الهدف المطلوب وهو
اكتساب الرشاقة والصحة والحيوية والقوام المعتدل •

وهذه الطريقة مارسها كثيرون من ذوى البدانة حتى
نجحوا فى التخلص من أضرارها ، فهي مبنية على أسس
ثبتت صحتها ، ومن أجل ذلك نختارها لك حتى تكون واحدا
من هؤلاء الذين تغلبوا عليها •

ولما كنت أخاطبك أنت • • وقد تكون طفلا أو مراهقا
أو شابا أو رجلا • • وقد تكون طفلة أو مراهقة أو شابة أو
امراة • • فاني أقصد هنا الجميع فى أى سن ومن أى جنس
من الذين يشكون من البدانة التي أصبحت منتشرة بكثرة
فى هذه الأيام •

ولا تفوتنى قبل أن أبدأ فى شرح الطريقة التي

ستتبعها لانقاص وزنك ، أن أنوه بملاحظة ذات أهمية ،
وهي أن تعرض نفسك على الطبيب ليقرر سلامة جسمك
ومدى تحملك «للرجيم» والحركات التي ستنفذها من خلال هذا
البرنامج . وربما رأى الطبيب أن عندك ما يمنع . . فيتولى
علاجك قبل أن تقوم بهذا النظام .

وسنوضح لك كيف تاكل وتحرك ، لا لتتخلص
من بدانتك فحسب بل لكي تحتفظ بقوتك وتزيد من
حيويتك .

وصحيح أن بعض البدنيين فشلوا في التخلص من
بدانتهم ، والسبب أنه لم تكن عندهم الثقافة الغذائية
والحركية الكاملة .

فعليك أن تنسى فشلهم ، لأنك لا تعرف لماذا فشلوا .
والمهم أن تسأل نفسك : هل تريد حقا أن تتخلص من
البدانة ؟

أتحب أن تتمتع بهذه الرشاقة التي تحسد الناس
عليها ؟

هل أيقنت بالتجربة أن البدانة مرض يجب التخلص
منه ؟

ويجب أن تكون صادقا مع نفسك . . فإذا أجبت
بالإيجاب فهيا ابدأ من اليوم وتخلص من بدانتك . . أى
من جزء كبير من متاعبك وأمراضك .

التخلص من البدانة بالنسبة للأطفال :

• الطفل قبل سن السادسة : البدانة في هذه السن تكون غامة ونادرا ما تكون موضعية . . . واذا وجدت تكون في الصدر وحول الحوض . ومن المعروف أن الطفل في هذه السن لا يدرك شيئا عن التغذية ، فالمطلوب من الوالدين والمشرفين عليه أن يتولوا هذه الناحية .

يميل معظم الأطفال في هذه السن الى الحلوى ، ومن الممكن تعويدهم الاقبال على تناول الفاكهة ، كما أن كمية الاكل المقدمة الى الطفل لابد أن يراعى فيها حاجة جسمه فقط ، لأن الزائد سيتحول الى دهن ويسبب له البدانة ، اما اذا كان الطفل من النوع الاكول ، فيحسن أن تقدم له قبل الاكل ، كمية من الفاكهة أو سلطة خضراء .

وبعض الامهات يجبرن أطفالهن على تناول كميات كبيرة من الطعام اعتقادا منهن أن هذا هو الطريق السليم نحو الصحة ، وهذا تصرف خاطيء لأن العبرة في الطعام ليست في كميته بل في مدى حاجة الجسم اليه .

كما أن استعمال صيغة الأمر المباشرة لتوجيه الأطفال في هذه المرحلة لا يؤدي الى نتيجة لأن ذلك يجعلهم يصرون على ما تعودوا عليه .

وخير من ذلك أن يتصرف الاب أو الام تصرفات

مقصودة أمام الطفل بهدف أن يقلدها الطفل ويحس بالسعادة وهو يؤديها .

وقد يتدخل الوالدان كذلك ليقيدا حركة الطفل . .
فى الوقت الذى نعرف فيه جميعا أن الأطفال يحبون الحركة
واللعب والتسلق والقفز وكرة القدم وغيرها من الألعاب
التي تحرك كل أجزاء الجسم . . ومن اللازم أن يتحرك الطفل
حركة طبيعية ليستنفد طاقته ويكتسب القوام السليم .

وفى أثناء هذه الحركات التي لا تهدأ قد يصاب الطفل
إصابات خفيفة . . وهذا ليس أمرا يدعو للقلق . . وبالتالى
فلا يجوز أن يكون رد الفعل هو منع الطفل من الحركة
اطلاقا ، أو اظهار الخوف والحزن أمامه حتى لا يتأثر هو
الآخر ويكره اللعب والحركة . . وعلى العكس من ذلك يمكن
أن تكون إصابته فى لعبة ما حافزا له ليتحرك أكثر . .
بمعنى أن الوالد أو الوالدة سيوضح له لماذا أخطأ وما هو
السبيل لعمل الحركة الصحيحة حتى لا يصاب .

وبعض الأطفال لا يحبون الحركة بطبيعتهم ، ومن الخير
أن يوجهوا الى أهميتها وفائدتها وذلك بجعلهم يشتركون مع
أطفال العائلة أو الجيران فى اللعب ثم تقدم لهم هدايا أو
مكافآت حتى يحبوا اللعب . . وعن طريق لعب الأطفال
بعضهم مع بعض يكتسبون خبرات جديدة ، وذلك بسبب حبهم
الطبعي للتقليد ورغبتهم فى التميز . . بل ان اللعب يؤدي
فى أحيان كثيرة الى أن يكتسب الطفل قدرات كثيرة أعلى من

سنه ٠٠ ولقد أتيت لي أن أشاهد ابن أحد المدربين يقوم بحركات أعلى من مستوى سنه ، وعرفت فيما بعد أن والده أشركه في اللعب مع أطفال يفوقونه في المهارة الحركية وتركه معهم ٠٠ ومن الطبيعي أن الطفل تعثر أول الأمر ولكنه عن طريق التقليد أخذ يقوم بالحركات الصعبة ، وقد أخبرني والده أنه لاحظ أن هذا أجدى بكثير من شرح الحركة للطفل أو أمره بأدائها أو إجباره على ذلك . وحبذا لو تم إشراك الطفل في هذه الحركات تحت إشراف والده .

وقد أتيت لي أن أرى بعض الأطفال ذوي البدانة المفرطة ٠٠ وعرفت فيما بعد أن أكثرهم محرومون من الحنان الأبوى ٠٠ وهذا سبب قد يبدو غريبا ولكنه حقيقي ٠٠ فالطفل الذي لا يحس بالعطف أو يشعر بالحرمان ٠٠ يقبل على الأكل بشراهة ٠٠ ولكن العطف ينقلب أحيانا الى نوع مفسد من التدليل يتنافى مع أصول التربية الحديثة ٠٠ وعلى الوالدين مراعاة ذلك .

وإذا كنا قد أطلنا الحديث عن هذه المرحلة ٠٠ فذلك لأنها الأساس الذي سيبني جسم الطفل وعقله وروحه .

✽ **أما الطفل** بعد سن السادسة ٠٠ فإن بدائه تكون في العادة امتدادا لبدانة المرحلة السابقة ٠٠ إلا أن الطفل في هذه المرحلة يكون عنيدا وغالبا ما يصر على تصرفاته التي تعودها وخاصة في الأكل ٠٠ فإذا كان طفلك من هذا النوع فمن الصعب إقناعه . والوسيلة الناجحة هي أن توجهه الى

عادة أخرى تحل محل عادة الرغبة فى الأكل وتدفعه الى ترك ماتعود عليه ويكون هذا التوجيه بأن تقارن بينه وبين زملائه الذين يعرفهم ، وتذكر صفاتهم الحسنة كأن تعلل مهارة طفل معين بأنه يطيع والديه أو يشترك فى بعض الألعاب . الخ . ومن الممكن أن يكون تنظيم الأكل من الأسباب التى جعلت الطفل الآخر رشيقا أو ذكيا أو ناجحا أو فى أى صفة أخرى تريد أن توجه طفلك اليها .

والأطفال فى هذه السن يحبون التفوق والمنافسة ويتخذون لهم مثلا أعلى « أبطال الرياضة » غالبا . وعلى الوالدين استغلال هذه الطبيعة وذلك بإضافة الصفات التى تريد أن يكتسبها طفلك . كأن تقول له ان البطل الذى تحبسه عندما كان فى سنك كان يأكل أو يلعب الثمارين البدنية المعينة وبهذه الوسيلة السهلة يمكن أن يتنبه الطفل ويغير عاداته التى تريد أن يغيرها .

ان تربية الأطفال علم وفن . والبعض يتصورونها سيطرة وتحكما وضربا . ماذا يحدث مثلا لو انك بدل أن تقول لطفلك وهو ذاهب الى المدرسة فى الصباح « لا تأكل بين الوجبات » لا تشتتر الحلوى من الباعة . بدل أن تقول له ذلك حبب اليه فضيلة الادخار . قل له انك ستساعده ليدخر مبلغا ثم تكمله له وتشتري به لعبة يحبها أو كتابا أو صورة . أو شيئا ينمى عنده هواية ما كالرسم مثلا . بهذه الطريقة تنمى فى الطفل العادات الحسنة وتبعد

عنه شبح البدانة الذى سيعطله ويعوق نموه ويؤثر على تصرفاته .

وحين تنبه طفلك الى خطر البدانة وذلك بالأساليب غير المباشرة ، فانك بذلك تحميه من الاحساس بالخوف والفشل والانطواء على نفسه . . لأن البدانة اذا استمرت معه فسوف يصبح من الصعب تماما التخلص منها عن طريق الحركة ، وذلك لأنه سيخجل من اللعب مع زملائه وسينزوى بعيدا عنهم خوفا من السخرية . . واذا حاولت أن تقنعه مرة فستجده فى مرات كثيرة رافضا اللعب مؤثرا للجلوس وحده . . وشيئا فشيئا يتحول خوفه من اللعب الى كره حقيقى .

فاذا كان الطفل يشعر بالخوف من أداء الحركات . .
فالعاب أنت معه . .

فاذا أخطأ فلا تصحح له خطأه بالعنف بل حاول أن تشجعه وأن تبدى ارتياحك للحركة الصحيحة ، ويمكن أن تقدم له هدية مثلا اذا استمر . . ومن الضرورى ألا تكون الحركات صعبة حتى لا تكون هذه الصعوبة سببا فى عزوفه عنها . . وحبذا لو حبيت اليه أن يذهب الى المدرسة على قدميه .

أما الطفل من ٩ - ١٢ فهو يحتاج فضلا عما ذكرنا الى قدر من التوعية الغذائية والحركية . . لأنه يستطيع فى هذه السن ادراكها . ويمكن استغلال ميل الطفل الى الزعامة

فى هذه السن بتعويدى بعض العادات التى تجعل جسمه مناسباً معتدلاً قوياً .

ويمكن للطفل تأدية مجموعة من التمرينات البدنية كل صباح . . بحيث تشمل حركات الذراعين والرجلين والجذع . . ولا مانع أن تكون من التمرينات التى تمرن عليها فى المدرسة لأن أداها سيكون أسهل . أو تأدية هذه التمرينات (١) »
١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٧ - ٩ - ١٥ ،

ولاحظ ميل الطفل الطبيعى فى هذه السن الى البطولة والرغبة فى أن يكون قوامه نموذجياً وأن تكون عضلاته بارزة وأن يتميز عن أقرانه الذين فى مثل سنه . . فاستغل انت هذا الميل ، واعمل على أن توصله الى الوسائل التى تحقق ميوله . . وأول ما يجدر بك أن توجهه اليه هو تنظيم تناول الطعام واختيار المفيد منه وتقديم الكمية الكافية له فقط .

والطفل فى هذه السن يبدأ فى حب نفسه ويعجب بجسمه ويتباهى بعضلاته . . ومن الطبيعى أن هذه الاحساسات يشترك فيها كل الأطفال . . فعليك أن توجه طفلك البدن الى أن اكتساب الجسم السليم والقوام المعتدل وبروز العضلات والوصول الى المهارة الحركية يكون باتباع عادات معينة أهمها عدم تناول الطعام بكثرة أو فى أوقات غير منظمة . . وأن الحركة واللعب يساعدان على تكوين العضلات .

وفى هذه المرحلة كذلك يميل الطفل الى تقليد الكبار ومحاكاتهم ، وعن طريق اصطحابه الى الحفلات والمباريات الرياضية ، ستعطى له الفرصة ليرى هؤلاء الأبطال الذين يجب أن يتشبه بهم ، وخاصة اذا كانت المباريات التى سيشهدها خاصة بصغار السن « أطفال فى مثل سنه أو أكبر قليلا » وستجده يحاول من نفسه تقليد ما شاهده فاعمل على أن تشجعه وتصحح له أخطاءه برفق .. وشوقه بطريق غير مباشر الى أهمية الحركة بالنسبة له كبدين .. ولا بأس من الحديث عن الناحية الفذائية بجانب الناحية الحركية .. كل هذا دون أن يشعر أن هناك اكراها أو الزاما لأداء حركة معينة أو الامتناع عن تناول طعام معين .

ومن الأفضل أن تلاحظه عن بعد وتبدي إعجابك بمهارته .. وحاول فى مناسبات كثيرة أن تذكره أن طريق الوصول الى البطولة التى يرغب فيها تأتى أولا بعد انقاص وزنه وهذا لا يتأتى الا بمواصلة التدريب على أداء التمرينات واتباع النظام المعين فى تناول الطعام .

وفى رأى أن التخلص من البدانة عند الاطفال لا يقل أهمية عن تعليمهم وتربيتهم وثقيفهم .. لأن طفل اليوم سيصبح غدا شابا ، ثم رجلا .. فاذا كان بدينا فانه سينوء بكمية الشحم التى يحملها وتزيد من متاعبه وتعوق حركته الطبيعية بل ونجاحه فى الحياة .

ولقد أتيت لى أن ألتقى بكثير من البدنيين ، ومن الغريب

أنى وجدتهم ساططين على أنفسهم وعلى طريقة التربية
الخاطئة التى مروا بها ، وهم يلقون كل اللوم على والديهم
لعدم الاهتمام بهم وهم صغار .

ولقد كذب الذين قالوا ان البدين لا يحمل هما وانه
يجب الدعاية ويميل الى المرح . وفى الحقيقة أنه يخفى بين
طيات نفسه ألماً ، والمرح الذى يبدو عليه هو فى الواقع خداع
يحاول به التعويض عما يحسسه من سخريه واستهزاء
الآخرين به لبدانته .

وتحتاج تربية الأطفال الى ثقافة واسعة والى صبر
كثير وسعة أفق وفهم كما تحتاج الى حزم كثير واحساس
بالمسئولية ، انك تربى طفلاً سوف يخذو رجلاً . فلا تتركه
وحده مع البدانة ومتاعبها .

بالنسبة للبدين المراهق :

تبدأ المراهقة ما بين الثانية عشرة والسادسة عشرة
بالنسبة للبنات ، وما بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة
بالنسبة للبنين .

ولم تكن المراهقة بالنسبة لمعظمنا فترة هينة ، ولكنها
كانت فترة لها أهميتها ففيها نمو جسمى وعقلى سريع ،
مملوءة بالانفعالات .

ومن المهم ان تعرف أن التغيرات الجسمية للمراهقة

يصحبها دائما الشعور بالتعب والحمول وفتور الهمة وشروء
الذهن والشعور بالكآبة .

كما أن المراهق يميل الى نقد الكبار وعلم الثقة
بالمعايير التقليدية للأسرة ورغبته في تحدى سلطة والديه .
ولا يمكنه التحكم فى عواطفه ، فهو سريع القلب .

واذا ركزنا الامور ، وجدنا أن أولى خطوات العلاج هى
عدم الضغط عليه واجباره لعمل رجيىم أو أداء حركات بل
يجب معاملته بطريقة تتناسب مع ما ظهر عليه من تغيرات
جسمية أو انفعالية . . ثانيا : أن نشعره بكيانه وقيمه
فلا نلزمه بعمل الحركات أو اتباع نظام معين فى التغذية
الا بعد أن نقنعه بفائدة ما هو مطلوب منه ، ثالثا : نعطى
له الاهتمام الكافى سواء فى المشاركة أو التوجيه حتى
يشعر أن ما يفعله وليد موافقته .

ويمكن استشارته وتشجيعه عن طريق استغلال النزعات
التي تظهر فى هذه الفترة وأهمها :

١ - تقديس البطل : المراهق يختار بطلا يحتذى به
أينما وجدته ، فى الفن أو الأدب أو الموسيقى أو الرياضة .
لذلك قد يستفيد فائدة كبيرة اذا كان بطله من الرياضيين .
و اذا لم يكن بطله الذى اختاره من الرياضيين عليك
باحترامه ثم بطريقة غير مباشرة ان تذكر له أن الوصول الى
لبطولة يحتاج الى قوام معتدل وصحة جيدة بجانب المميزات
الأخرى .

٢ - يميل المراهق نحو المثالية ويمكن استشارته بالكلمات العظيمة ، بأن البدانة مرض وعائق فى الوصول الى أهدافه التى يحلم بتحقيقها وأنه لديه القدرة لتخطى أى صعاب تقابله . وبذلك يمكن توجيهه نحو ممارسة بعض الحركات التى لم يتعود عليها .

٣ - وقد يستفيد المراهق فائدة كبيرة من علاقة يكونها مع أحد الكبار خارج أسرته وعن طريقه قد يكتسب خبرات قيمة ، فعلى الآباء المساعدة فى عمل هذه العلاقات ، على أن تكون تحت اشرافهم ، وجعل هذا الشخص المختار يقوم هو نفسه بتوجيه هذا المراهق .

٤ - الأندية الرياضية . . اشتراك المراهق فى أحد الأندية سيعطى له الفرصة لكى يشاهد غيره من الرياضيين ، الأمر الذى سيجعله يقارن بينه وبينهم ولماذا هو بدين ، ثم يقدم على الاشتراك معهم ويبدأ فى التدريب ويقدم على علاج نفسه بنفسه .

٥ - كن قدوة واجعله صديقك و اقم معه علاقات مبنية على المحبة والثقة والفهم فيسهل عليك توجيهه وارشاده الى الطريقة التى يتبعها لانقاص وزنه .

نعم ان معاملة المراهق تحتاج الى بذل كثير من الجهد والى توجيه حكيم مبنى على أسس صحيحة تتناسب مع حالته وما يشعر به فى هذه المرحلة الحرجة .

وما نعانیه اليوم من المتاعب ومشكلات الشباب ، هو
في الحقيقة ناشئ عن عدم اهتمامنا بفترة المراهقة والعناية
بالمراهقين .

لهذا أحب أن أوضح للمشرفين على تربية المراهقين بأن
المراهق دائماً يرى نفسه يعيش في عصره وبأفكاره ، يرى
غير ما يراه غيره . . لذلك يجب معاملته بحيث لا تصادم
معه بل نجعله يميل إلينا ويطيع توجيهاتنا .

لقد وضحت ماهي مرحلة المراهقة وماهو المراهق حتى
يتسنى لجميع القائمين على تربيته اتخاذ الطريق المناسب
معه ، وخصوصاً في تنظيم الناحية الغذائية له وحثه على
الحركة المطلوبة منه . .

قد أكون أطلت عليك الكلام . . فاعذرني أيها القارئ
لأن المشكلة تكمن في عدم فهم هذا الرجل الصغير أو هذه
المرأة الصغيرة . . وأنه من الخطر معاملتهما بجهل حتى في
موضوع مثل البدانة . .

ويكون علاج المراهق كالاتي :

١ - من الناحية الغذائية .

المراهق في هذه المرحلة لم يكتمل نموه . . لذلك أي
نقصان في الناحية الغذائية يجب أن يكون بحساب وباعتدال .
فالمرهق يحتاج الى جميع المواد الغذائية وبكميات

تتناسب مع نموه وما يقوم به من جهد ٠٠ وأى نقص فى المواد الغذائية يكون على حساب نموه وحيوية أعضائه الداخلية وفى الطرف الآخر لابد من عمل «رجيم» له وتعيين حركة منتظمة يؤديها ٠

فكيف ٠٠ وما هى الطريقة التى تتبع رغم هذا القيد ؟
٠٠ ليس هناك الا حل واحد هو التركيز على الناحية الحركية مع تقليل بسيط فى الناحية الغذائية ٠ بحيث لا يحدث له ضررا ٠

وبناء على ذلك يكون النظام له كالآتى :

١ - المرحلة الأولى : مدتها ثلاثة أشهر ٠

الناحية الغذائية كما هى مذكورة بعنق المرحلة (١) الأولى للبدن الذى لم يتجاوز سن الأربعين ٠

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الأولى بالنسبة للبدن الذى لم يتجاوز سن الأربعين ٠ التمرينات (٢) المطلوبة هى : « ١ - ٢ - ٤ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ » ٠

٢ - المرحلة الثانية : مدتها ستة أشهر

الناحية الغذائية : لا تغير فيها ٠

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الثانية بالنسبة للبدن الذى لم يتجاوز سن الأربعين ٠ التمرينات (٣) المطلوبة

١ - من ٩٣

٢ - من ٦١ وما بعدها

هى : « ١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١٠ - ١٢ - ١٥ » .

٣ - المرحلة الثالثة : مدتها ثلاثة أشهر

الناحية الغذائية : لا تغير فيها

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الثالثة بالنسبة

للبدین الذى لم يتجاوز سن الأربعين : التمرينات (١) المطلوبة

هى : « ١ : ١٥ » يتضح لنا أن الناحية الغذائية فى المراحل

الثلاثة كما ذكرت فى المرحلة الأولى للبدین الذى لم يتجاوز

سن الأربعين وان التغير ينصب على الناحية الحركية .

وبذلك نكون قد راعينا احتياجات المراهق الغذائية .

بالنسبة للبدین الذى لم يتجاوز الأربعين :

المرحلة الأولى : ومدتها ثلاثة أشهر

● يكون النظام الغذائى فيها كما يلى :

الفطور : ينقص عن الفطور الذى تعود عليه الشخص

بمقدار الربع ٠٠ ويحسن الاقتصار على نوع واحد من الطعام

بجانب الخبز والشاي .

الغداء : تنقص المواد النشوية الى الربع ، أما المواد

الدهنية فتنقص الى النصف ، وتبقى المواد البروتينية كما

هى أو تزداد بمقدار الربع ، وقد تجد صعوبة فى تطبيق هذا

النظام ، وحينئذ فعليك بتناول طبق من السلطة الخضراء قبل

تناول الطعام .

١ - ص ٦١ وما بعدها

العشاء : يقتصر على قليل من الحبز والزبادى أو قطعة صغيرة من الجبن مع الفاكهة .

الناحية الحركية :

وإذا كنت تمارس عملا بدنيا عنيقا فليست فى حاجة الى أن تزيد من حركتك ، كما سبق أن قلنا . ولكن البدين غالبا ما تكون حركته بطيئة وتكلفه جهدا كثيرا . والحركة المطلوبة من البدين تحتاج الى عناية وصبر . لأن احساسه بالتعب أسرع من غيره ، ولأنه سيجد صعوبة فى أداء الحركة الكاملة . بسبب كمية الشحم التى يحملها . ولكن الحركة هى الحل الوحيد بالنسبة للبدين . من أجل ذلك قلنا ان عليه أن يتحمل ويصبر حتى يصل الى النتيجة .

ونحن بالطبع لا نقصد أن تكون الحركة من البداية كاملة صحيحة . ولكننا نهدف الى أن يبدأ البدين فقط . يبدأ بالحركات السهلة . ثم يتدرج الى أن يصل الى الصعبة . ورحلة الألف ميل كما يقولون تبدأ بخطوة واحدة .

ولتكن هذه البداية لمدة خمس دقائق كل يوم . تقوم فيها بأداء التمرينات البدنية الخفيفة . ولك أن تستريح بين كل تمرين وآخر . ثم تدرج حين تحس بالتقدم الى أن تزيد الى عشر دقائق . وستجد أنك فى نهاية المرحلة ستستطيع أن تربط التمرينات بعضها ببعض

٠٠ تكفى سبعة تمارين من التمرينات (١) البدنية
وهي : ١ - ٢ - ٤ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ ،

وقد تشعر بتعب عضلى أثناء التمرين ٠٠ فلا تتوقف
وتنتظر حتى يزول التعب ٠٠ فالعضلات تستريح وتصبح
أكثر مرونة بالعمل ٠٠ والاستمرار هو الذى سيجعل التعب
يختفى شيئا فشيئا ٠٠ أما إذا أحسست بتعب عضوى ٠٠
تعب ناشئ عن اختلال الأجزاء الداخلية فى الجسم ٠٠ فهنا
يحسن أن تستريح حتى يزول التعب ٠٠ ثم تواصل
التمرين برفق ٠٠ وبمرور الوقت ستجد نفسك فى حالة
جيدة ٠٠ وستدهش لأنك أصبحت تبذل مجهودا كبيرا ولكن
بدون تعب كما كان يحدث فى البداية .

أما الحركة الثانية التى تعد فى المرتبة الأولى من
الأهمية بالنسبة للبدين وبالنسبة لائى شخص فهى المشى
٠٠ وعلى البدين أن يلزم نفسه بالمشى يوميا مسافة لا تقل
عن كيلو متر ٠٠ مع ضرورة التنبيه لانتظام عملية التنفس
مع حركة الرجلين وأن تكون الخطوة متوسطة ٠٠ وكل
الشروط التى سبق أن تحدثنا عنها عند الحديث عن المشى (٢)
وستجد نفسك بعد مدة تستطيع الاسراع فى المشى فلا
تردد وحاول أن تمشى مسافة أطول .

● المرحلة الثانية : ومدتها ستة أشهر ، وهم فى

١ - من ٦١ وما بعدها

٢ - من ٥٤

الحقيقة تعتبر أصعب المراحل وأشقها ٠٠ بسبب التغير الذى سيحدث فى التغذية والحركة على السواء ٠٠ ولكنها تأتى بعد التمهيد الذى سبق فى المرحلة الأولى ٠٠ ولذلك فنحن نؤكد مرة ثانية ضرورة التمسك بالنظام الحركى والنظام الغذائى فى المرحلة الأولى حتى نجتاز المرحلة الثانية بنجاح .

الناحية الغذائية :

الفلطور : تنقص المواد النشوية والسكرية الى النصف ، ونقص النصف من المقدار الذى كنت تتناوله قبل عمل النظام ٠٠ بمعنى أنك ستأكل الآن نصف رغيف فقط اذا كنت قد تعودت أن تأكل رغيفا . وستضع فى فنجان الشاى $\frac{1}{4}$ قطعة سكر بدل الثلاث التى كنت تضعها من قبل ٠٠ وهكذا . وتناول صنفا واحدا من الأصناف الآتية : زيتون . فول مدمس . عدس . بيضة واحدة . وفاكهة . أما اللبن ومشتقاته فابتعد عن تناوله تماما .

الغذاء : تنقص المواد النشوية والسكرية الى النصف ، وتنقص المواد الدهنية الى $\frac{3}{4}$ المقدار السابق ، تزداد كمية البروتينات الى ضعف المقدار السابق ، ويحسن تناول الخضروات والفاكهة بكميات كبيرة .

العشاء : كمية قليلة من الحبز - لبن زبادى - فاكهة .

وفي هذه المرحلة لن تشعر بالجوع لأن معدتك ستكون قد تعودت على هذا التغيير .

● أما النظام الحركي .. فعلى الرغم من أنك قد اكتسبت مرونة ومقدرة .. الا أنك ستلاحظ أن هذه التمرينات أصبحت بسيطة بالنسبة لك .. ولم تعد تبذل جهدا يذكر في أدائها ..

وسوف تزيد تمريناتك الى عشرة .. كما ستزيد المدة من خمس دقائق الى عشر .. وستؤدي التمرينات دفعة واحدة .. ويجب أن يزداد عدد مرات التمرين بالتدريج . ويكون الانتقال من حيث زيادة المدة وعدد دفعات التمرين متوقفاً على حالتك العامة من قوة وقدرة وطاقه . والتمرينات (١) هي : ١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١٠ - ١٢ - ١٥ .

ويجب أن يكون الانتقال من فترة زمنية الى أخرى بعد شهر .. وسوف تلاحظ أنك تؤدي التمرينات بثقة أكثر .. وهناك بعض التمرينات التي كانت تلوح لك مستحيلة تبدو الآن ممكنة فحاول أن تؤديها وزاول لعبة ما ولكن تحت اشراف أحد المدربين ، ولا تجهد نفسك بل أرح نفسك حين تحس بالتعب .. وليكن تقدمك في اللعبة حسب ارشادات المدرب .

وستجد أنك تقدمت كثيراً .. ولكن احذر الطفرة

١ - ص ٦١ وما بعدها

الطريق الى الرشاقة - ٩٧

التي ربما تجعلك تتوقف بعد أن وصلت الى هذه المرحلة .
أما المشى فيجب أن يزاول في هذه المرحلة كرياضة
بالمعنى الصحيح ، والمسافة المطلوب قطعها كل يوم هي
٥ كم . . وذلك مع التزام ماسبق أن قلناه من شروط
المشى الصحيح .

وفي نهاية هذه المرحلة ستجد نفسك انسانا مختلفا
تماما . . لقد اختفى الدهن من جسمك وظهرت لك عضلات
في أطرافك العليا . . وأخذ وسطك يضم . . بعد أن كان
هو والصدر والظهر قطعة واحدة . . وابتعدت الرجلان
أحدهما عن الأخرى وأصبحتا أقوى وأكثر استقامة .

إن النتيجة التي وصلت اليها بعد تسعة أشهر . .
قد تنسيك أن النظام الغذائي والحركى هو الذى أوصلك
الى هذا النجاح . . وقد تعود الى تناول كميات الأكل
السابقة أو تهمل الحركة أو المشى أو أداء التمرينات .

وحينئذ ستعود اليك البدانة ومتاعبها من جديد . .
ويعود معها الإحساس باليأس وعدم جدوى النظام الذى
كنت تتبعه . . وربما تصبح البدانة أشد ومتاعبها بالتالى
أكثر .

فاحذر من الشره فى الطعام والكسل فى الحركة . .
وتابع كفاحك حتى تزول بدانتك ومتاعبك . . وتفقد
حركتك أكثر وشاقة . . ويصبح جسمك أقدر على احراق
المواد الغذائية الزائدة .

المرحلة الثالثة :

وهي أسهل المراحل .. ويمكن اجتيازها بنجاح .. وذلك لأنك اكتسبت في الحركة والطعام عادات جديدة أصبحت ثابتة تقريبا .. فقد تعودت لمدة تسعة أشهر أن تمارس رياضة المشي حتى أصبحت مفضلة لديك .. وتعودت أن تؤدي التمرينات البدنية ولم تعد تجد مشقة في أدائها .. أما الطعام فما أنت قد اكتشفت بالتجربة أن العبرة ليست في كمية الأكل ولكن في نوعه بالدرجة الأولى ..

وهذه المرحلة كذلك مدتها ثلاثة أشهر .. وأهم ما يميزها عن المرحلتين السابقتين أن الغذاء فيها سيكون قليلا والحركة ستكون نشيطة لا جهد فيها ولا إرهاق ولا خوف .. إن هذه المرحلة تعتبر فترة نقاهة من البدانة ومتابعتها .. وهي مثل فترات النقاهة تتطلب قدرا كبيرا من الإرادة ..

والناحية الغذائية فيها تتم كما يلي :

الغذاء : توسب - شاي - أو قهوة - فاكهة .

الغذاء : تنقص المواد النشوية والسكرية الى الربع، ويقتصر في المواد الدهنية على قليل من الزبد يوضع في الخضار المسلوق مع الاكثار من السلطة الخضراء والفواكه الطازجة وتزداد كمية المواد البروتينية .

العشاء : توست - لبن زبادى أو شربة خضار أو
قطعة لحم - فاكهة .

لو نظرنا الى نظام التغذية فى هذه المرحلة لوجدناه
اقصى من المرحلة الثانية التى اعتبرتها أصعب المراحل ،
ويرجع ذلك لأن الشحم الداخلى الموجود حول أجزاء
الجسم الداخلية ما زال موجودا .

وتقليل المواد النشوية والسكرية والدهنية الى هذا
الحد سيجعل الجسم يلجأ الى هذا الشحم المخزون
ويستهلكه . كما ان زيادة الوقت وعدد التمرينات المقررة
فى هذه المرحلة سيساعد على سرعة احراق هذا الشحم
وتحويله الى سعرات حرارية تستنفد فى هذا النشاط .

الحركة فى هذه المرحلة :

تؤدى جميع التمرينات المذكورة فى الجدول (١ : ١٥) ،
مع زيادة مدة التمرين الى ٢٠ دقيقة يوميا ، والتركيز
على تمرينات البطن والجانبين مع الربط بين جميع
تمرينات الجدول .

♦ اما بالنسبة لرياضة المشى فيمكن الاكتفاء بالمسافة
التي تعودت عليها فى المرحلة الثانية وهى تكفى اذا واطبقت
عليها يوميا .. وستجد فى استطاعتك الجرى . بدون
تعب .. والجرى كرياضة يلاحظ فيه الآتى :

♦ رياضة الجرى :

يجب أن يكون على المشطين ، وأن تكون الخطوة طويلة نوعا ما عن المشى مع عدم ثنى مفاصل الرجلين كثيرا ، وأن يميل الجذع قليلا للأمام بدون تصلب حتى يكون التنفس حرا ، ويرتفع الرأس مع النظر للأمام مع ثنى العنق للخلف قليلا ، وأن تكون الذراعان مثنيتين فى زاوية قائمة تقريبا مع تراخيهما حتى تتأرجحا للأمام والخلف ولا تضغط العضدان على الجسم .

تجنب الراحة بعد الجرى ، لأن الانتقال من المجهود الزائد للراحة التامة يجب أن يكون متدرجا .. فيحسن أن تمشى قليلا حتى يعود عمل القلب والتنفس للحالة الاعتيادية . أبدأ بالجرى البطيء ثم تدرب على السريع ، زد المسافة كلما تقدمت فى التدريب ، وتجنب حبس النفس ولو قليلا أثناء الجرى مع ملاحظة التوقيت المنتظم بين عملية التنفس وحركة الرجلين .

والجرى فضلا عما يسببه من نشاط عضلى كبير فإنه يزيد من عمل القلب والرئتين - كما أن التدريب المنتظم يفيد عضلة القلب نفسها وكذلك يساعد على انقاص الوزن فى فترة وجيزة .

واذ نهى الحديث عن هذه المرحلة تكون قد قدمنا لك النظام « العلاج الطبيعى » الذى سوف يساعدك على

التمتع بالحياة السعيدة المنتجة الخالية من الهموم والمتاعب والأمراض . أما اخواننا الذين فوق سن الأربعين وتتعيبهم البدانة ومشاكلها ، فسنقسمهم الى الفئات الآتية :

♦ الفئة الاولى : من هم فوق الأربعين ولم يتعدوا الخمسين :

يمكنهم مزاولة النظام الغذائي والحركى - الموضح للمرحلة (١) الاولى بالنسبة للبدن الذى لم تتجاوز سنه الاربعين لمدة ستة أشهر . ثم الانتقال الى المرحلة (٢) الثانية والاستمرار كما وضحت ايضا بالنسبة للبدن الذى لم يتجاوز سن الاربعين .

♦ الفئة الثانية : من هم فوق الخمسين ولم يتعدوا الستين :

عليهم بمزاولة النظام الغذائى للمرحلة (٣) الثانية والنظام الحركى للمرحلة (٤) الاولى «النظام الموضوع للبدن الذى لم يتجاوز سن الأربعين» .

♦ الفئة الثالثة : من هم فوق سن الستين :
عليهم جميعا سواء كانوا مصابين بالبدانة أم لا أن يتحاشوا الدهون بقدر الامكان وأن يقللوا النشويات فى طعامهم

٢ - ص ٦٥

٤ - ص ٦٤

١ - ص ٦٣

٣ - ص ٦٦

ويتناولوا قدرا معقولا من البروتينات ، والاكثر من تناول
الفواكه والخضروات .

أما البدنيون منهم فعليه فضلا عن ذلك أن يزدوا
من حركتهم ونشاطهم بحيث لا يتجاوز هذا النشاط
الحركي قدرتهم وأن يمارسوا رياضة المشي كلما كان ذلك
ممكنا ويحسن أن تكون في أماكن خلوية حتى تصبح
هواية ممتعة لا واجبا مملا ثقيلًا .

والشخص بعد سن الستين يعمل عادة الى الكسل
والخمول والدمة .. وهذا في ذاته سبب من أسباب
البدانة كما أنه يجعل بالشيخوخة والمرض .

♦ عملية الوزن :

يحاول بعض البدنيين أن يتعجل الزمن ، فيدأب على
وزن نفسه باستمرار وربما كل يوم ... وهذه عادة
لا جدوى منها في الواقع ، لأننا قد اتفقنا معا على أن
وزنك لن يتقص بين يوم وليلة .

والأحسن أن تكون عملية الوزن في فترات متباعدة
كشهر أو أسبوعين ، مع ضرورة استخدام جهاز معين
في جميع مرات الوزن حتى يعطى نتائج مضبوطة ، وأن
تزن نفسك بدون ملابس اذا كنت تملك واحدا .. وفي
حالة قيامك بالوزن خارج المنزل أن تعرف مقدما بالتقريب
وزن ملابسك حتى تقف على وزن جسمك الصحيح .

وخوفا من حدوث لبس أو نسيان لمعرفة وزنك ،
يجب تدوينه في كراسة مع ذكر التاريخ وتحفظ بها في
مكان أمين . ولكي يكون وزنك أكثر دقة ، تعود أن تزن
نفسك وأنت خالي المعدة .

في بعض الحالات يصاب البدن بالياس عندما يرى
أن وزنه ثابت لم يتغير رغم ما يلاحظه من نقصان في
حجم جسمه . . . فلا تجزع واعلم أن سبب هذا الثبات
في الوزن راجع الى اضافة في حجم عضلاتك ووزنها بدلا
من الشحم الذي فقدته ، ولكنك سوف تحس بالنقص
بعد فترة .

♦ ماذا أنت فاعل عندما تصل الى الوزن الطبيعي؟
هل ستترك النظام ؟ . . . أم ستغيره ؟

من البديهي أنك ستفكر ألف مرة قبل أن تقدم
على عمل شيء وتختار الحل الذي يناسبك . والخوف
أنك ستنسى بدانتك السابقة وتجد نفسك ضعيفا أمام
أغراء لذة الطعام وتريد أن تركز الى الراحة ولو لفترة
بدون التدريب على التمرينات . . ستقول لنفسك . . . :
أنا الآن أتمتع بوزن طبيعي وصحتي جيدة فلا بأس لو
تمتعت ببعض أكلات شهية وتركت التدريب أسبوعا أو
أسبوعين وبعدها أعود . . . هذه الأفكار ، أنا متأكد أنها
ستنتابك ثم تحاول أن تبرر ذلك .

وفي لحظة ضعف ستهزل بالنظام . . . كثيرون

قبلك سلكوا هذا الطريق ماذا حدث لهم : لقد توقفوا نهائيا وصعب عليهم الرجوع والاستمرار وتركوا انفسهم فريسة بدانة مقبلة أشد وأقسى من السابقة .

ما من سبب واحد يدعوك للاخلال بالنظام بعد أن سعدت بوزن طبيعى وأصبحت صحتك جيدة ... لذلك أحب أن أنبهك لخطأ وقع فيه بدينون قبلك ... هذا الخطأ هو التوقف أو التغير المبني على الخطأ . اذن لابد لك من الاستمرار حتى تحافظ على قوامك ، لانه من غير المعقول ألا تستمر على هذا النظام بعد حصولك على قوام معتدل ووزن طبيعى .

بالنسبة لمن هم لم يتجاوزوا سن الأربعين :

عليك ان تختار طعامك الذى يكفيك وتجنب الافراط وان يكون متنوعا ، وسهل الهضم . تناول مزيدا من البروتينات ومزيدا من الفيتامينات والأملاح المعدنية وأقل ما يمكن من المواد السكرية وأن تقلل ما أستطعت من تناول المواد الدهنية وأن يكون استهلاكك للنشويات بحساب وابتعد عن المخللات والتوابل . وأكثر من الخضروات والفواكه الطازجة ولا تشرب كمية كبيرة من السوائل وامضغ طعامك جيدا ولا تأكل حتى تجوع وإذا أكلت لا تشبع .

وياحبذا لو أعطيت معدتك راحة ليوم واحد تختاره

في الأسبوع ، تصومه ، أو تقتصر على تناول الفاكهة فقط .

ومن ناحية الحركة .. انها الآن الزم لك عما قبل ، فلقد أصبحت حركتك خفيفة ورشيقة وزال عنك التعب والإرهاق وقويت عضلاتك ونشطت دورتك الدموية والتنفسية واكتسبت مفاصلك المرونة وزاد عندك التوافق العضلي العصبي .. كل هذا بفضل ماكنت تقوم به من حركة .. فكيف تتوقف ولا تزالها ..

بدون شك انك ستستمر على تأديتها كل يوم حسب ما تعودت عليه خلال النظام .. بل يمكنك ان تلعب لعبة تنوعها وتشغل بها وقت فراغك وتكون لك عوناً لزيادة مهارتك الحركية وقوتك العضلية وتمتعك بالحياة . واعلم أن المدنية الحديثة أضرت بأجسامنا ، لقد أعطتنا الراحة ومعها الضعف ووفرت لنا المجهود الذي كنا نبذله وفي نفس الوقت زادت من متاعبنا وأمراضنا .

ولذلك كانت الحركة لنا دواء وتعويضاً عن النشاط الذي كنا نقوم به في الماضي .. هذه الحركة التعويضية تجلت في نشاطنا الخارجي كالمشي والتمارين البدنية والألعاب المختلفة والرحلات ..

أما من هم فوق سن الأربعين .. فعليهم الاستمرار حتى ولو بعد وصولهم الى الوزن الطبيعي .

الخاتمة

وأخيرا قد تقرأ هذا الكتاب وتعتقد أنه واحد من الكتب التي تقدم النصائح .. وقد سبق لك أن جربت كثيرا ولم تفلح .. قد تقرأ هذا الكتاب في زحمة أتوبيس أو قبل أن تنام .. تقرأه بفكر مسبق هو أن البدانة قدر .. كما لو كنت قد ولدت هكذا بدينا عاجزا عن ازاحة أكوام الشحم المضحكة التي تمشي معك وتعرقل خطواتك .. وقد تقرأه ساخرا مصمما على الفكرة التي ولدتها البدانة عندك .. هذه الفكرة تقول من المستحيل أن تعود إليك رشافتك الماضية .

وفي هذه الأحوال جميعها لا جدوى من القراءة والتعب .. فأعظم فكرة تظل كما هي فكرة مالم تنقل الى حيز التصميم والإرادة والرغبة في العمل ثم التنفيذ . وعلى ذلك فنحن نرجو أن تستصحب الإرادة معك وأنت تقرأ هذا الكتاب ثم تطرد شبح اليأس والخوف والفشل من رأسك تماما .. ابداً في مزاولة التمرين الأول وفي تناول الوجبة الأولى وأنت على ثقة من أن هذا

النظام الغذائى وهذه التمرينات البسيطة هي التى
ستخلصك من كمية الشحم التى سببت لك البدانة .

ونعود من جديد لنؤكد لك أنك قد تمشى خطوات
من التعب والجوع والحرقان ولكنك لا تصل إلا بعزيمة قوية
وفرق كبير بين أن تقول لنفسك « هيا .. فلنحرب هذه
النصائح أيضا » وبين أن تقول لنفسك « ان هذا النظام هو
الذى سينهى متاعبى .. فلأبدأ الآن .. واثقا من النجاح » .

وحين تبدأ فى ممارسة التمرينات البسيطة التى
شرحناها لك وتجد صعوبة فى البداية .. فكر فى أن
أبطال الوثب والقفز والجري والسباحة .. أشخاص
مثلك .. الفرق الوحيد بينك وبينهم أنهم جعلوا التمرين
والنظام عملا ثابتا مستمرا حتى أصبح شيئا لا جهد فيه
ولا تعب ولا مشقة .

ان الارادة هي سبيل النجاح فابدأ اليوم وأزل
متاعبك .

والى اللقاء - باذن الله - لنراك معتدل القامة ،
وشيق الحركة ، سليم البدن ، قوى البنية .

فهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٤
ظاهرة البدانة	٦
(أ) البدانة فى الاطفال
(ب) المرأة والبدانة
(ج) الرجل والبدانة
لماذا يفرط الناس فى الأكل	١٧
متاعب البدانة	١٨
الثقافة الغذائية	٢٧
البدانة والحركة	٤٧
التمرينات البدنية « الحركة المنتظمة »	٥٧
شرح التمرينات	٦١
التخلص من البدانة	٧٩
(أ) بالنسبة للاطفال
(ب) بالنسبة للمراهقين
(ج) بالنسبة لمن لم يتجاوزوا الاربعين
(د) بالنسبة لمن هم فوق الاربعين
عملية الوزن	١٠٣
الخاتمة	١٠٧

دار الكاتب العربي للطباعة والنشر
بالبصرة

قائمة التوزيع
في الجمهورية العربية المتحدة وجميع أنحاء العالم
الشركة القومية للتوزيع

مكتب الشركة بمصر - الجمهورية العربية المتحدة

١ - فرع شبراخيت	٣٦ - شارع شبراخيت	١٠٠١٧ - القاهرة
٢ - فرع ٢٦ يوليو	١٦ شارع ٢٦ يوليو	١٥٠٧٣ - القاهرة
٣ - فرع ميدان خراي	٥ ميدان خراي	١٢٣٥٣ - القاهرة
٤ - فرع المتحدي	١٣ شارع محمد زى العرب	١١٧٨٧ - القاهرة
٥ - فرع المنصورة	٥٥ شارع المنصورة	١١٧٥١ - القاهرة
٦ - فرع دمناس	١٥ شارع المنصورة	١١١٢٢٣ - القاهرة
٧ - فرع الحسين	ميدان الحسين - القاهرة
٨ - فرع الجيزة	١ ميدان الجيزة	١٠١٤٣١١ - القاهرة
٩ - فرع اسيوط	البحر المحاسي	٢٤٣٥٠ - اسيوط
١٠ - فرع الاسكندرية	٤٩ ش. محمد زكي	١٥٩٢٥ - الاسكندرية
١١ - فرع طنطا	ميدان الساحة	٢٥٩٨ - طنطا
١٢ - فرع المنصورة	ميدان الساحة - المنصورة
١٣ - فرع سيوط	شارع المنصورة - سيوط

مراكز وكالات الشركة خارج الجمهورية العربية المتحدة

١ - مركز توزيع الجزائر	شارع بن مهيدي العربي رقم ١١ سكر.	الجزائر
٢ - مركز توزيع لبنان	شارع دمشق	لبنان
٣ - مركز توزيع العراق	ميدان التحرير	بغداد
٤ - فرع ارمين الشكالي	شارع ٢٦ يوليو - دمشق	دمشق
٥ - الشركة العربية للتوزيع	ص. ب. رقم ١٢٣٨ - بيروت	بيروت
٦ - قاسم الربيع	مكتبة القس - بغداد	بغداد
٧ - رجا الجبوري	وكالة الخرج - عمان	عمان
٨ - عبد العزيز الجبوري	شارع الخرج - ص. ب. ١٥٥١	عمان
٩ - وكالة المطبوعات	الكويت	الكويت
١٠ - مكتب التوزيع العربية	شارع عمرو بن العاص - ليبيا	ليبيا
١١ - محمد شير القزحاني	شارع محمد بن عبد الوهاب - تونس	تونس
١٢ - الشركة العربية للتوزيع	شارع الرشيد	البحرين
١٣ - وكالة دارالم	الشارع - النجف العربي	النجف
١٤ - المكتبة الوطنية	ص. ب. ١١٢٢	البحرين
١٥ - مكتبة الكروية	المكتبة الادبية - ص. ب. ٢٦١	البحرين
١٦ - عبد الله صديق الرشيداني	ص. ب. ٢٧	البحرين
١٧ - المكتبة الحديثة	المكتبة الوطنية - ص. ب. ٢٥	البحرين
١٨ - أحمد سيد حجاز	شارع عبد القوي ميدان التحرير	البحرين
١٩ - مكتبة دلو القاسم	ص. ب. ٤٥	البحرين
٢٠ - علي إبراهيم جلال	ص. ب. ١٧١١	البحرين
٢١ - عبد الله كاسم العمروزي	ص. ب. ٤٣٦	البحرين
٢٢ - مكتبة ستر	ص. ب. ٨١٥	البحرين
٢٣ - عبد الله فاني حبيب	البحرين	البحرين
٢٤ - مكتب توزيع المطبوعات العربية	١٥ في كندا - ص. ب. ٢٢٥٠	كندا
٢٥ - مكتب التجاري الشمالي
٢٦ - مكتبة مصر
٢٧ - مكتبة الشعر
٢٨ - زكريا جرجس بكتريوس	ص. ب. رقم ١٥٥
٢٩ - إبراهيم عبد الكريم	مكتبة اليوم - ص. ب. ١٥٠
٣٠ - فرحان بك منصور دجيرة	مكتبة دجيرة - ص. ب. ٢١
٣١ - جاسم عبد الله	المكتبة الوطنية - ص. ب. ٢٤٥
٣٢ - مصطفى صالح	ص. ب. ٢١

استمار البيع الجبوري في الدول العربية

مصر ٣٠ قرطبي - ليبيا ٣٠ قرطبي - لبنان ٣٠ قرطبي - سوريا ٣٠ قرطبي - العراق ٣٠ قرطبي - الكويت ٥٠
البحرين ٣٠ قرطبي - عمان ٣٠ قرطبي - البحرين ٥٠ قرطبي - جيبوتي ٥٠ قرطبي -
البحرين ٣٠ قرطبي - الكويت ٣٠ قرطبي - البحرين ٥٠ قرطبي -



فريد حسن

- * رئيس قسم التربية الرياضية
- * والدفاع عن النفس بكلية الشرطة •
- * دبلوم معهد التربية الصالحى « قسم التربية الرياضية » •
- * دراسات خاصة بالتربية الرياضية
- * والألعاب من كلية لفيرا •
- * ليسانس فى الحقوق •
- * تخصص فى الدفاع عن النفس من مراكز تدريب الشرطة والجيش
- * بانجلترا وفرنسا •
- * دبلوم فى السيناريو •
- * حصل على بطولات فى السباحة
- * والجهاز والمصارعة والقتل الناء
- * الدراسة الثانوية والجامعة •

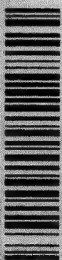
المكتبة الثقافية

(جامعة حرة)

- هداية الفكر القومى والإنسان
- تجعل المعرفة متعة تعمق الشعور
- بالحياة ، وسلاماً يساهم على
- الإنتماء فى معركة الحياة
- يشرون على السلسلة

الدكتور شكرى محمد عياد

Bibliotheca Alexandrina



0389875

بصير

الا •

من •

اول